



慎防 電腦 多隻 手

有否計算一下自己每天按動電腦滑鼠有幾次？肩、頸和手指出現痺痛的感覺？若有，有機會是患上近年常見的職業病，俗稱「電腦手」的「腕管綜合症」。患者若不及時治理便難以根治，嚴重者或可致手部肌肉萎縮，執筆或提杯都會出現困難，影響日常生活。預防勝於治療，為紓緩腕管壓力，一套伸展預防動作必須懂。

長期使用電腦的上班族，固然是「電腦手」的高危族，但亦非長期對著電腦工作的上班族「獨有」。手部需要長期勞動者如家庭主婦、廚師等，亦是「電腦手」的常客。註冊物理治療師曾昭維表示，常用電腦的人較易患上腕管綜合症，這與不良工作姿勢、組織勞損、工作壓力與缺少運動有關。

正中神經受壓致病

腕管位於手腕近手心位置，由多塊細骨和筋腱組織構成，有如隧道般。手部肌腱和正中神經均由此延伸連接至各手指（圖一）。造成腕管綜合症的原因很多，常見者為長期重覆某種手部動作，導致腕部勞損，如上班族經常按動滑鼠；或因腕骨骨折、退化、變形，以及關節炎亦可能導致腕隧道狹窄而壓迫正中神經，所

圖二：腕管綜合症預防運動

- 1. 腕屈肌伸展**—手臂向前伸直，手心向天，另一手將手掌及手指扳向下直至有輕微拉扯感覺，維持30秒；另一邊手重覆動作。



- 2. 腕伸肌伸展**—手臂向前伸直，手心向地握拳，另一手將手背扳向下直至有輕微拉扯感覺，維持30秒；另一邊手重覆動作。



- 3. 頸兩側肌肉伸展**—兩肩放鬆，頭側向左，左手協助將頭拉向左側方向直至右頸側有輕微拉扯感覺，維持30秒；另一側相反方向重覆動作。



- 4. 胸小肌伸展**—右手掌放於頭後枕，手肘及部份前臂與上臂貼於門框邊或牆邊位置(左圖)，身體微向前傾直至右胸前側較上位置有輕微拉扯感覺(右圖)，維持30秒；另一邊手重覆動作。



- 5. 甩手放鬆上肢**—整個人放鬆站立，用力向下像甩乾手上的水一樣向下甩動雙手，雙腿亦可微曲隨著甩手動作上下輕微抖動，放鬆效果更佳。



- 6. 手掌筋腱伸展**—雙手置於小腹前，雙手手指尖保持相觸，拉近拉遠手腕讓兩手之間的空間有開合之狀，重覆動作(左圖為開始動作；右圖為完成動作)。



圖片來源：註冊物理治療師曾昭維

以腕管綜合症又稱「正中神經壓迫症候群」；另外，糖尿病、甲狀腺疾病、酗酒和意外創傷腕關節亦有機會導致罹患此症。

曾昭維解釋，從整全醫學(Holistic)角度看，由腕管內神經受壓迫造成的種種症狀其實是果不是因。而導致腕管內神經受壓的原因有很多，舉個例子，局部組織發炎，再加上腕骨、尺骨與橈骨的錯位導致水腫，令本來已受壓的神經受到長期刺激，便造成神經病變。

圖一：腕管組織結構



手腕管內受到壓迫，令患者的大拇指、食指、中指、半截無名指或手腕疼痛，手部逐漸麻痺、灼痛及腕關節腫脹。天氣轉冷時患處會出現發冷或活動不良的情況。嚴重患者夜間有時會突然痛醒，刺痛和灼痛感可蔓延至手指末端或肘、肩部位，故此常被誤診為頸椎病。工作後手溫升高(如下廚後)或操勞過久亦會疼痛加重。

早醫早根治

「一旦出現疑似腕管綜合症的病徵，便要找骨科醫生診斷，因為愈早斷症並找出腕管內神經

正中神經知多啲

正中神經主控拇指、食指、中指及半截無名指的感覺。正中神經又可控制拇指相關活動和肌肉，因此非常重要。正中神經需經過腕隧道之後，再成分枝分佈於各手指及各肌肉，而神經由一層「包鞘」(每當腦細胞，即神經元之間建立了新的連接，其表面就需生成一種新的髓磷脂物質，生物學稱之為「包鞘」)環繞著，其中還包括控制手指運動的肌腱；情況就如電線外層還會包裹著一層絕緣橡膠，才能正常使用一樣。當長期使用手腕或運動造成慢性肌腱炎時，此包鞘或因此而腫脹變厚，最後成為壓迫正中神經的兇手，導致腕管綜合症。

受壓的原因，作出適當治療，根治的機會愈大。若神經已受壓過久，導致神經出現病理性轉變，便較難完全康復。」曾昭維說。

針對腕管綜合症有多種治療方法，經由醫生診斷後，按病情可接受：

(一) 物理治療：包括利用短波、熱敷、2 D 腰椎牽引、磁場治療、電刺激、向量干擾波等。其功能為放鬆肌肉，減輕局部神經壓迫的徵狀。治療性運動則必須是「運動處方」，以防神經受到不正常的刺激。

(二) 藥物治療：輕度患者可進行消炎止痛藥物治療。

(三) 脊醫矯正術：利用生物力學的槓桿原理，在不用藥物的前提下，採用適合的手法，將錯位的手骨矯正。

(四) 手術：接受腕管鬆解手術。

患者亦可在家中利用家居肌電儀，放鬆緊張的肌腱，減輕痛症；或可交替使用熱療及冰療法，舒緩疼痛的感覺。熱療即熱敷、浸熱水浴等，可加速血液循環，放鬆肌肉；冰敷則可減輕痛楚。

不過，預防勝於治療，曾昭維建議上班族，應注意工作及坐立姿勢、做適量帶氧運動如跑步、游泳，以及充足的休息；加上多進食富含維他命 B1、B6、B12、鎂及鈣的食物，亦有助預防患上腕管綜合症。同時，多做相關的預防運動(圖二)，每次六個動作輪流做，以防電腦多隻手！📱