

## 使用滑鼠不當致腱鞘炎趨升

21/03/2008

【本報訊】使用滑鼠姿態不正確，嚴重可引致腱鞘炎，絕對不容忽視。勞工處轄下職業健康診所去年三千宗新症個案中，文職人員求診數字有上升趨勢，逾六百人求診，比○六年上升近一成。勞工處醫生指，不少辦公室職員錯誤使用滑鼠，如太大力按鍵及長期屈曲手腕，因而引致筋肌勞損，故提醒使用電腦時要保持良好姿勢，並每隔一小時進行伸展運動，以紓緩筋骨壓力。

### 肩手痛楚麻痺應求醫

勞工處轄下兩間職業健康診所分別位於觀塘及粉嶺，去年診症次數達一萬三千多宗，新求診個案逾三千宗，比○六年增加約一成七，高達八成半人因工受傷求診，其中以服務工作人員佔最多，佔三成二；其次是文員及有關人員，約佔二成四，即逾六百廿人求診。

勞工處職業健康主任醫生戚韋智表示，文職人員因工勞損個案有上升趨勢且趨年輕化，主要出現手腕痛楚、紅腫，甚至腱鞘炎，與不正確使用滑鼠有關。他說，以往不少病人情況嚴重才求診，增加永久勞損機會，但近年求診者職業健康意識提高，普遍能及早求診。他提醒市民，若發現肩、手等部位出現紅腫、痛楚及麻痺，應及早就醫。

觀塘職業健康診所護士長葉瑞玲呼籲，市民切忌太大力緊握滑鼠或急速按動滑鼠鍵，最好用墊承托手腕，並用前臂配合手腕用力，使用電腦前要確保坐姿舒適，眼睛要與電腦螢幕成水平線，「最緊要定時休息，例如行去最遠嘅洗手間，一定唔可以四、五個鐘都唔郁」。

另外，本港職業病個案去年逾一百七十宗，比九八年減少八成，當中職業性失聰減幅達九成，腱鞘炎亦由○五年的七十五宗，減至去年的三十五宗。

---

MY Consulting - Ergonomics, Health and Safety & Wellness

T: 852 3625 2024

F: 852 3487 1975

E: [justinechim@my-ergonomics.com](mailto:justinechim@my-ergonomics.com)

W: <http://www.my-ergonomics.com>