

《香港經濟日報》

姿勢不正確易患電腦手，20至40歲人士高危 2009-8-20

打字或用電腦時姿勢不正確而導致手腕過度勞損，患上腕管綜合症

電腦病增加，上班族注意俗稱「電腦手」的腕管綜合症，患者多為20至40歲人士，因打字或用電腦時姿勢不正確，致手腕過度勞損，嚴重會影響手部活動能力；有室內設計師時常「吊起手腕」用滑鼠及打字，引致發病，出現手顫疼痛，提筆也有困難，影響工作。該名30多歲的室內設計師，手腕時常不適，已有1至2年「感覺不舒服」，手部時有麻痺之感，及後更出現手震，提筆困難，手腕及前臂疼痛，影響工作始求醫。其後確診患上腕管綜合症（Carpal Tunnel Syndrome），且發現手部發炎，而脊椎亦不正。

有專家指其辦公桌設計有問題，包括傾斜的電腦枱及偌大的電腦屏幕，引致該名設計師的手腕時常吊起手打字及用滑鼠，加上姿勢不正常，引致發病，最後接受6至7周物理治療，並學習伸展運動，加強手腕肌肉。脊醫林福傑指出，輕微的腕管綜合症病徵如手部短暫麻痺，甩甩手可無礙；中度至嚴重時，拇指、食指、中指、半邊無名指或手腕，都會痛及麻痺，更可伸延至前臂及膊頭都有疼痛之感，甚至睡覺時痛醒。林解釋，腕管是手腕裏的一條通道，正中有神經和肌腱，若長期重複某動作或姿態不正確，可導致手腕勞損，令腕管狹窄，壓住神經綫，引起痛楚。「嚴重可令手腕活動能力收窄、手震，甚至扣鈕、提筆等都有困難。」林說。

一般而言，接受物理治療可放鬆肌肉，刺激血液循環，同時可進行不同運動以訓練手部肌肉，若上述治療均無效，才考慮接受手術，鬆解腕管，但手術具風險。林又提醒，若本身頸椎或肩膀有痛症問題，或出現類似腕管綜合症的病徵，上班族持續出現上述病徵數周至數月，可接受神經測試，以檢查哪個部位的神經受影響，及早接受治療。

MY Consulting - Ergonomics, Health and Safety & Wellness

T: 852 3625 2024

F: 852 3487 1975

E: justinechim@my-ergonomics.com

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

~ Contact us for free consultation ~