

健康頻道

辦公室常見的手部痛症

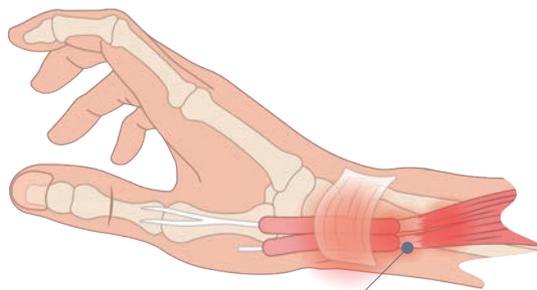


辦公室白領大多因為長時間使用電腦，重複緊握按動滑鼠或坐姿不正確，令肌肉肌腱長期拉扯，關節過分受壓，引致手部、手腕、前臂和手肘造成勞損，有機會影響工作及日常活動能力，亦間接對情緒產生負面影響。以下簡介辦公室常見的手部痛症，以及如何透過伸展運動來舒緩。

辦公室常見的手部痛症——媽媽手

常見的上肢勞損包括：網球肘、高爾夫球肘、扳機指、腕管綜合症及狹窄性腱鞘炎 (De Quervain Disease)。狹窄性腱鞘炎又稱「媽媽手」，更是經常出現在長時間使用電腦的僱員上。

「媽媽手」影響拇短伸 (Extensor Pollicis Brevis) 及外展拇長肌 (Abductor Pollicis Longus)，這兩根主要拇指肌腱的功用是將拇指遠離食指並伸直拇指關節。這兩根肌腱起源於前臂肌肉，然後經過手腕外側的腱鞘，並緊貼一起延伸至拇指骨。當我們過度使用這兩組肌肉時，腱鞘內的肌腱會腫脹，增加磨擦的機會，使炎症慢慢引起，導致狹窄性腱鞘炎。



拇長展肌 (Abductor Pollicis Longus, APL) 及
拇短伸肌 (Extensor Pollicis Brevis, EPB)

媽媽手的主要症狀

① 拇指側疼痛：

- 疼痛會先由手腕開始，再慢慢向上移至前臂；
- 當運用到拇指和手腕抓緊或舉起重物時，疼痛會顯著加劇。

② 拇指側會出現腫脹：

- 除了腫脹，更有機會形成囊腫；
- 疼痛和腫脹兩者加起來，會使拇指和手腕難以移動，移動時亦會有「卡住」的感覺。



如何預防媽媽手

預防「媽媽手」其實很簡單，只要注意以下兩點，再加上一些手指及手腕運動，將能大大減低患上媽媽手的風險：

1 停下來，站起來，走動

站起來走動是不錯的放鬆運動，手臂和手指的肌肉可以藉此機會從重複的工作中得到休息。一般建議大約每隔30分鐘便站起走動，從久坐改變至其他姿勢，讓肌肉可以有時間恢復再應付下一輪工作。



2 檢查肩部姿勢

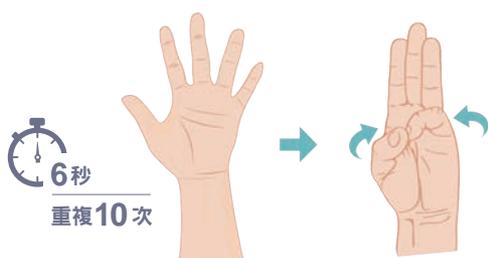
先放鬆肩膀，將雙手放在膝蓋上，然後將手肘彎曲至大約90度，並檢視雙手指尖的高度。如果鍵盤或桌子比雙手位置高，大家在工作期間有機會出現聳肩，請嘗試提高椅子的高度或降低桌子的高度，讓肩膀在工作時可以放鬆。

舒緩媽媽手的簡單伸展運動

建議每個工作天進行以下伸展運動兩次

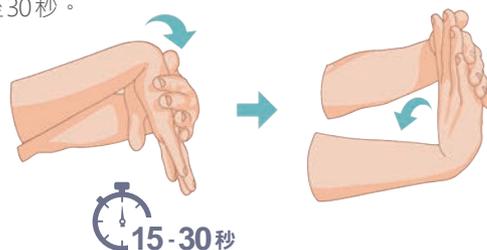
1 拇指肌肉反向伸展

將手放在桌上，掌心向上。將拇指尖觸碰小指尖，保持這個姿勢6秒，重複10次。



2 手腕伸展

保持手肘伸直，手腕向下彎曲，用另一隻手按壓手背並保持15至30秒。接下來，將手向後伸展，用另一隻手將手指向後壓並保持15至30秒。



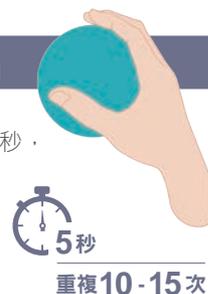
3 芬克爾斯坦伸展

將拇指握在拳頭內，並將手臂伸到身前。用另一隻手慢慢將拳頭向下壓，直到感覺到手腕拇指側有拉力並保持15至30秒。



4 強化手握力

擠壓橡皮球並保持5秒，重複10至15次。



5 橡筋圈強化手指

將一根大橡筋圈繞在大拇指和手指外側。張開手指，拉伸橡皮筋，重複10次，做3組。

