

重複動作力度大 腱鞘炎影響生活
21/06/2008

白領麗人經常重複打字、廚師長期鑊鏟，容易患上手部及前臂腱鞘炎。勞工處職業健康主任醫生吳國保表示，手部長期重複同一動作、力度大、速度快及姿勢不正確等都可引致腱鞘炎，患者簡單如扭毛巾或開門鎖，也感到痛楚，嚴重者有機會永久失去工作能力。勞工處職業健康診所去年有二千多宗肌骨骼勞損求診個案，同年確診三十五宗手部或前臂腱鞘炎職業病個案。

吳國保接受訪問時指，當肌腱重複及過度活動，便會令筋及筋膜因摩擦而引起創傷性發炎，即腱鞘炎，手肘、手腕及拇指底部等是較常見受影響的部位，因受影響部位不同，故有網球肘、高爾夫球肘或奎緬氏症等不同名稱。患者一般會感到手部患處疼痛、腫脹、乏力及灼熱等，活動能力亦會下降。他指，文職人員重複打字、貪方便長時間按快速鍵；廚師不時拋鑊、切菜、製作點心；維修工人經常用螺絲批轉鬆或轉緊螺絲，都是腱鞘炎高危一族。

職業健康診所去年接獲三千零四十多宗求診新症，其中八成半、即二千五百宗與工作受傷有關，當中九成三為肌骨骼勞損個案，如頸、腰背、上肢等部位疼痛，其餘涉及皮膚問題。任何行業的僱員因工作引致患上手部或前臂腱鞘炎，可按法例獲得補償，○三至○七年便有二百五十宗腱鞘炎職業病個案，是繼矽肺病及職業性失聰後，第三種主要職業病。在二百多宗個案中，兩人喪失四成至四成半活動能力，逾半數患者失去少於百分之一的活動能力。

日日打字扣鈕乏力

吳國保指出，腱鞘炎一般以藥物及物理治療便可痊愈，但治理不當便有機會令手部僵硬及麻痺，出現腕管綜合症的併發症。他建議高危者保持良好姿勢、每小時進行一至兩分鐘的伸展活動，並輪流進行不同類型的工作，減少勞損的機會。勞工處未來一至兩個月將推出DVD光碟，示範使用電腦的正確姿勢，以助預防腱鞘炎。

從事文員三年的阿英每天都須打字，拇指每分鐘按鍵更逾一百次，並須經常維持按快速鍵的手指姿勢，加上使用電腦的姿勢不正確，半年前出現拇指疼痛、扣衣鈕亦乏力，確診患上腱鞘炎。阿英經半年治療及改善姿勢後現已痊愈。

■ 記者張恬怡

—
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 ~