

# 長用滑鼠易患電腦手 趨年輕 影響睡眠質素



(明報)2009年8月20日 星期四 05:05

【明報專訊】電腦是香港人生活的一部分，長期使用滑鼠卻易患上腕管綜合症，這又稱「電腦手」的病症，近年更有年輕化趨勢。有脊骨神經科醫生表示，近年逐漸出現 20 歲出頭的患者，患者睡眠質素會受影響，嚴重者手掌肌肉萎縮。脊醫 建議每小時做手部舒緩活動，以免過長時間重複同一動作。

根據勞工處 資料顯示，患有同是手部病症的手部或前臂腱鞘炎的確診個案，過去 3 年分別有 63、35 及 40 宗，09 年首季則有 7 宗，屬三大職業病之一，清潔 工人、體力勞動工人、飲食業及辦公室人員尤其常見。

脊骨神經科醫生林福傑表示，長期重複手腕動作的人，如長期使用電腦者及鑽地工人，會因長期勞損令腕管內的肌腱增厚，令腕管空間縮窄；孕婦和肥胖人士也會因脂肪積聚令腕管變窄。他表示，腕管綜合症患者以 20 至 40 歲為主，近年發現最年輕的患者只有 20 歲出頭，他說三成求診人士有腕管綜合症的輕微症狀，大部分同時有其他脊骨問題，當中一成是腕管綜合症患者。

## 嚴重者手掌肌肉萎縮

林福傑表示，患者初期手指頭會有麻痺感覺，繼而是掌心、手腕，以至前臂疼痛，患者有可能在睡眠中因麻痛醒來，影響睡眠質素，嚴重者會手腕無力、手掌肌肉萎縮等，需透過伸展腕管周圍肌肉及韌帶，以矯正手腕關節，減少腕管壓力。

他舉例，一名 30 多歲室內設計師因長期在狹窄工作枱用滑鼠，手腕長期重複同一動作，病發初期手腕和肩膀輕微麻痛，1 年後右手肌肉發炎，手部麻痺得經常半夜睡醒，同時頸椎出現輕微移位。

治療初期，除了電療和肌肉伸展外，該病人睡眠時要在右手佩戴特製護腕，6 星期後稍見成效，但一般患者只需接受 2 至 3 星期治療，便可見成效。

## 建議置手腕墊 托手掌肌肉

嚴重患者或要打止痛針或施手術，但林福傑表示，假如患者沒有改變生活習慣，逾半接受手術的患者會出現後遺症，手術疤痕或會壓到神經線，手部會再有麻痛。

林福傑建議，預防腕管綜合症應避免手腕長期處彎曲姿勢，鍵盤和滑鼠應放置手腕墊，承托手掌下方的肌肉，並非手腕位置，而鍵盤亦不能太斜，以免手腕過度屈曲，滑鼠則要靠近放，避免前臂過度伸展，並要保持手腕平直。

---

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>

~ Contact us for free consultation ~