

操控滑鼠空間小 手腕受壓易傷



(明報)2009年8月20日 星期四 05:05

【明報專訊】選用無線滑鼠對手腕筋腱的保護是否更佳？有物理治療師認為不一定，皆因常見的打工族「不健康」使用滑鼠方法，滑鼠在桌面活動的空間太細，不管有線 無線，操作滑鼠時，手腕都會受壓，不能放鬆。

養和醫院 物理治療部統籌主任鍾寶娟說，不少辦公室的桌面堆滿了文件，給滑鼠活動的空間也「縮埋一邊」，手部不能以一個自然而不受壓的位置操控滑鼠時，並用到很多手部的脈門一帶的小肌肉。若食指、中指要經常重複按動滑鼠左、右鍵，亦易令手腕筋腱過累甚至勞損。

鍾寶娟建議，打工族除要改善使用滑鼠時的桌面環境和空間外，亦要作一些伸展運動，使用滑鼠手腕墊也有幫助。

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 ~