

## 「電腦手」年輕化肌肉無力萎縮

(星島日報報道)現代人不論工作或娛樂，總是離不開電腦。有脊骨神經科醫生指，姿態不正確、重複單一動作使用電腦滑鼠，均有機會患上俗稱「電腦手」的腕管綜合症，患者輕則手痛麻痺，嚴重者甚至出現手無力、肌肉萎縮等病徵，該症更有年輕化趨勢。醫生建議，應每日定時進行伸展運動，以起預防功效。

脊骨神經科醫生林福傑指，腕管即是手心由多塊細骨及筋鍵組織構成的空間，正中神經和手部肌鍵都經此通道，延伸至手掌。由於管內空間狹窄，重複性的手腕動作如轉動、震動等，容易令該處肌肉發炎腫脹，加大正中神經的壓力，導致手指、前臂感到刺痛、灼熱及麻痺，若出現此情況已有機會患上腕管綜合症。

他指從事電腦繪圖、設計等工作，經常重複使用滑鼠，或是在狹窄空間工作而缺乏伸展空間；或是經常重複使用鑽地機等震動工具的工人；甚至是孕婦及肥胖人士，亦因會脂肪積聚對腕管神經造成壓逼，成為患上腕管綜合症的高危群組，現時到來求診的不少只有二十多歲，認為是因年輕人熱衷上網所致。

患上該症者初期在睡覺或工作時，不時有感手痛或麻痺，轉動或伸展手腕或可減輕痛症，但若持續進行重複的手腕動作，加劇病情後會令手腕無力，甚至出現肌肉萎縮情況。據他應診情況，有三成患者是與長期使用電腦有關。

他認為，除了改善工作環境或使用電腦的姿勢，亦建議使用電腦每隔四十五分鐘，便做伸展雙方運動，以起預防功效。

---

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 ~