

手機與肌腱炎

撰文：骨科專科醫生黃俊華

我們的生活離不開電子科技，平常有事沒事都拿着手機點點按按，手指整天在屏幕上飛快移動。這些我們習以為常的小動作原來隱藏重大危機，因為長時間重複手指動作易令肌腱勞損，嚴重起來可引致急性發炎，令雙手活動能力減退。

重複動作損肌腱

經常打遊戲機和操作手機令拇指不斷重複相同動作，容易使拇指側的肌腱韌帶增厚，壓迫着下方的拇指肌腱和滑膜，使其增厚及發炎腫脹，令伸展拇指時出現疼痛，形成「狹窄性肌腱滑膜炎」。其實辦公室一族亦容易有肌腱勞損的問題，因為長期重複打字和按滑鼠，有可能令手腕和手指肌肉由於過度伸展，導致肌腱被拉傷至發炎紅腫，使拇指近手腕的位置疼痛和灼熱，出現「狄克凡氏症」。若不即時停止重複性的動作，發炎情況有可能惡化。

自我測試肌腱毛病

想知道自己是否有可能患上了肌腱勞損的毛病，你可以試做以下的簡單測試。

- 1 將拇指收入掌心內
- 2 以其他手指包着拇指，緊握拳頭
- 3 手腕向外屈曲，以伸展拇指外側肌肉

若果你做上述動作時感到痛楚，回復原位後痛楚持續，就表示肌腱可能出現了問題，你需要請醫生或物理治療師作進一步檢查。

保護手部小錦囊

- 手部每工作1 小時要休息5 至10 分鐘。如果手部已有疼痛，更應每半小時休息一次
- 休息時做一些手部伸展運動，如放鬆雙手，替拇指和手腕做旋轉、抖動的動作
- 不要長時間維持同一姿勢，尤其手腕不應過度屈伸和重複動作。你可趁轉換坐姿時放鬆手腕肌肉
- 若手部發炎疼痛，應立即停止工作並用冰敷傷處，但切忌按摩，否則會帶來反效果
- 已有手部肌腱炎的患者可帶上護腕，加強承托和保護。不過使用前應先諮詢醫生或物理治療師的意見，以便挑選合適的護腕