

## 認識「滑鼠手」 預防紓緩有法

不少人工作時需要使用電腦，長時間使用鍵盤及滑鼠，可導致手部不適，甚至是俗稱「滑鼠手」的腕管綜合症。

### 成因及症狀

腕管內的空間狹窄。打字和使用滑鼠等重複性的手腕動作容易令腕管內的肌腱發炎、腫脹，使腕管內的空間更狹窄，正中神經線亦會受壓，拇指、食指、中指和半截無名指會感到麻痺或疼痛。

經常使用手提電話、糖尿病、關節炎、腕骨骨折等都是「滑鼠手」的高危因素。

「滑鼠手」的症狀或會在夜間加劇，患者屈曲手腕或握拳時，麻痺感會更強烈。情況嚴重的話，症狀會擴及手肘或肩部，手部肌肉甚至會萎縮。

### 預防方法

- 使用電腦時，鍵盤和滑鼠應放在與手肘平齊或略低的位置。坐姿保持挺直，放鬆肩膀和背部，不要低頭垂肩。
- 使用滑鼠時，手臂不要懸空。可使用柔軟腕墊，減低腕部承受的壓力。
- 使用鍵盤及滑鼠時，輕力按鍵。
- 讓雙手有適當時間休息，例如每隔 30 分鐘離開電腦桌，休息 5 分鐘。休息時能做伸展運動更佳。
- 使用人體工學的鍵盤或滑鼠，調整手腕角度。
- 若持續感到不適，應盡早求醫或請教專業人士（例如物理治療師），以免病情惡化。

## 伸展運動

每天宜做以下的伸展運動 3 次，每組動作重複 3 至 5 次，保持姿勢約 15 秒。

- 伸直手臂，掌心向外，盡量把手腕向後拉。



- 伸直手臂，掌心向內，盡量把手腕向下壓。



- 伸直手臂，大拇指收入掌心並握拳，然後手腕慢慢向下壓。

