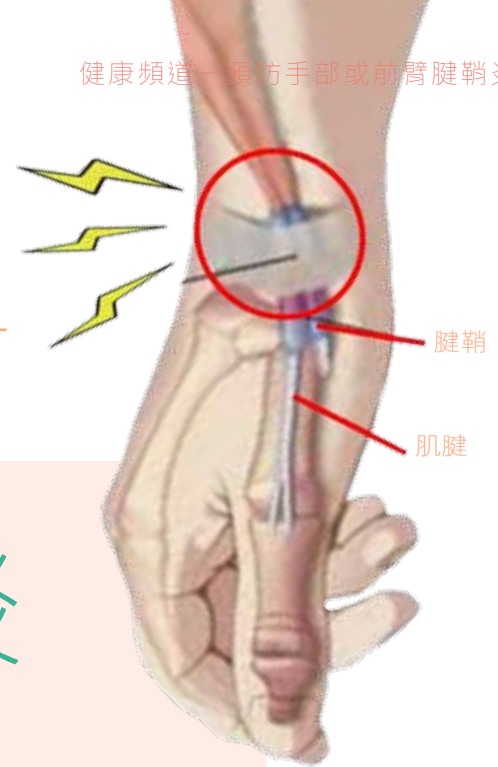


健康頻道

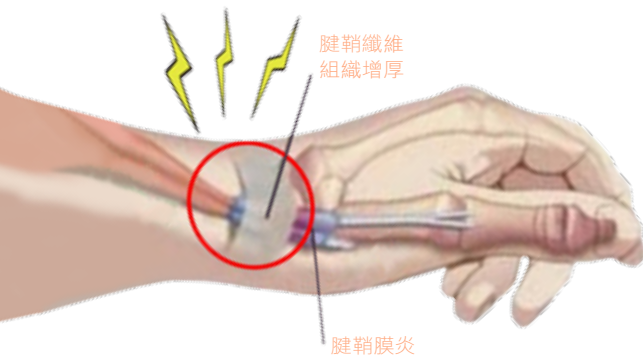
預防手部 或前臂腱鞘炎



「手部或前臂腱鞘炎」屬本港《僱員補償條例》中須補償職業病的其中一種。曾有員工在長時間使用電腦後，右手手腕有疼痛的情況出現，後來痛楚逐漸加劇，不但在操作電腦時感到疼痛，在做一些日常動作時，如扭毛巾、拿茶壺等，都感到痛楚和乏力，令到日常生活亦大受影響，所以大家對這種職業病絕對不能輕視。

定義

大家對「腱鞘炎」可能比較陌生，其實我們較熟悉的「網球肘」和「哥爾夫球肘」就是屬於這類職業病。腱（俗稱「筋」）是一種用作連接肌肉和骨的纖維組織。而腱則被腱鞘（俗稱「筋膜」）包圍着，腱鞘為腱提供保護和潤滑的功能，令腱在腱鞘內可以自由滑動。但重複和過度的肌腱活動會導致腱和腱鞘因磨擦而引致創傷性發炎，亦即稱為腱鞘炎。「手部或前臂腱鞘炎」就是指在手部或前臂部位（包括手肘）患上腱鞘炎。



成因

不同行業的員工都有可能患上「手部或前臂腱鞘炎」，例如資料輸入員、裝配員、收銀員、維修工人、廚師等。總括來說，如果工作涉及以下的工作性質，便有機會患上腱鞘炎：

- 急速及重複的動作
如員工需要經常重複及急促地使用同一組肌腱，令該部位沒有足夠的休息時間，便有機會引發腱鞘炎。例如廚房工人需要屈曲手腕並維持重複用力的切肉動作、或裝配員手部經常維持一個重複的包裝動作等。
- 不良的工作姿勢
如員工工作時需要手腕屈曲、手臂扭動、手臂提升或工作間的設計未能配合使用者，令他們需以不良的工作姿勢進行工作，導致腱鞘炎的可能性亦會提高。例如電腦操作員長時間使用鍵盤及滑鼠、或維修工人使用手工具進行維修工作時，使用不正確的工作姿勢等。
- 突然及過度用力
如員工需要在工作時突然用力處理較重的物件，均有機會增加患上腱鞘炎的機會。例如搬運工人手部經常用力提舉重物、或理貨員的工作需要用手抓緊或握著物品等。
- 長時間維持同一工作姿勢
當長時間從事單一的工作，以致同一組肌肉和關節長時間活動而未能得到足夠的休息。例如資料輸入員的工作經常保持固定手部及重複的打字動作、或收銀員需要長時間維持同一手部姿勢如收銀動作等。



預防方法

改善工作場所的設計

- 應善用可調校高度的枱椅來配合工作，來盡量避免前臂過度伸展、手腕屈曲及扭轉等動作；
- 注意工作間的設計，將工作需要的物件集中在可觸及的範圍內，盡量避免肌肉過度伸展；及
- 提供輔助工具協助搬運較重的物件。

良好的工作姿勢

- 採用正確及自然的工作姿勢，應盡量避免容易損害肌腱的動作如手腕屈曲或扭轉等動作；
- 避免過度用力及長時間進行重複性動作；
- 根據工作性質選用適當的手工具和設備，減輕緊握物件時肌肉所發的力；及
- 使用的工具要配合員工的工作性質和體型。

改善工作的安排

- 間歇轉換工作崗位或工作性質，以減少勞損，如工作流程緊密，需要急速地完成工作，便應考慮分工的安排，以免集中一個崗位的負擔；
 - 編排輪流作不同的工作，也可減少固定或重複動作，如需長時間打字，應安排其他文書工作來增加工作的多樣化；及
 - 盡量善用機器輔助工具如手推車來搬運重物，減低手部肌腱的負擔。



作息的安排

- 應定時安排適當的休息，紓緩肌肉所積聚的疲勞；及
- 頻密而短時間的休息更為有效。

伸展運動

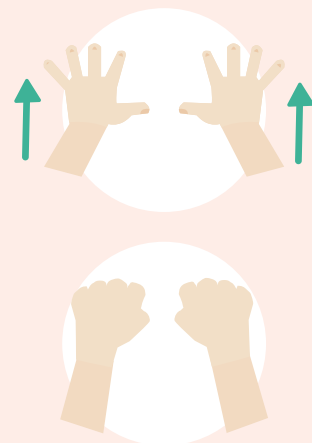
- 工作前或休息時段進行，可進行手部及手指伸展運動，預防肌肉勞損，讓手部得到休息。



手部及前臂伸展運動

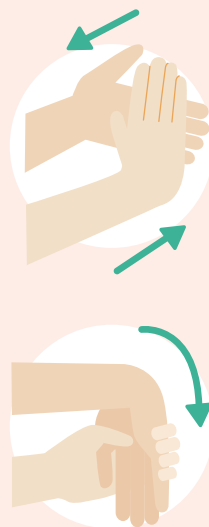
動作一

1. 雙手手指盡量伸展 5-10 秒，然後慢慢放鬆
2. 緊握雙拳 5-10 秒，然後放鬆
3. 重複以上動作 10 次



動作二

1. 右手伸直，指尖向上，左手前掌橫置於右手掌，向身體方向施壓，直至前臂感到輕微拉扯，維持10秒。
2. 右手伸直，指尖向下，左手前掌橫置於右手掌，向身體方向施壓，直至前臂感到輕微拉扯，維持10秒。
3. 重複以上伸展3次，換手再進行以上動作。
4. 注意：切勿用力向指尖施壓。



症狀及治療

「手部或前臂腱鞘炎」的主要症狀是在受影響部位出現紅、腫、灼熱、疼痛或因乏力而導致活動能力下降。如懷疑患上腱鞘炎應立即求醫作進一步治療。

參考資料

勞工處《職業安全及健康統計數字簡報》
www.labour.gov.hk/tc/osh/pdf/Bulletin2015_TC.pdf
www.labour.gov.hk/tc/osh/pdf/OSH_Statistics_2015_2016_1Q_TC.pdf

勞工處《職業病個案實錄－腱鞘炎》
www.labour.gov.hk/tc/public/oh/Tenosynovitis.pdf

勞工處《你認識腱鞘炎嗎？》
www.labour.gov.hk/tc/public/pdf/oh/Tenosynovitis.pdf