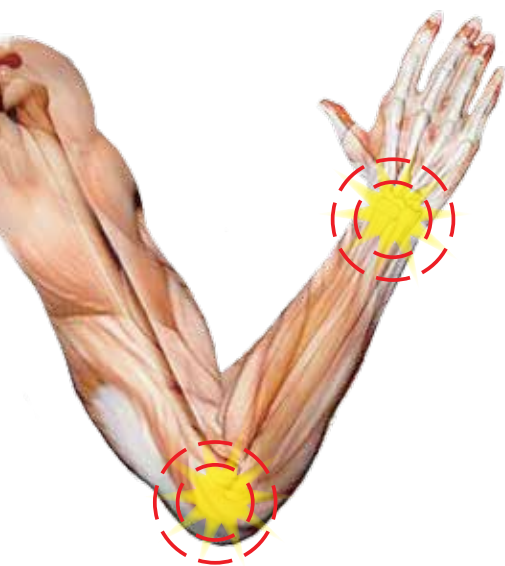


手部或前臂腱鞘炎

在香港，「手部或前臂腱鞘炎」是《僱員補償條例》下的其中一項職業病。根據勞工處的職業安全及健康統計數字，在2017和2018年，證實患上此職業病的個案維持在39宗，分別佔整體《僱員補償條例》中的職業病數字12.8%和9.8%，是本港常見的職業病之一。而患者大多從事的行業包括「公共行政以及社會及個人服務」、「住宿及膳食服務」、「專業及商用服務」和「進出口貿易、批發及零售業」。而較易患上「手部或前臂腱鞘炎」的職業包括經常使用電腦工作的文員、廚師、侍應、清潔工人及裝配員等。

何謂手部或前臂腱鞘炎

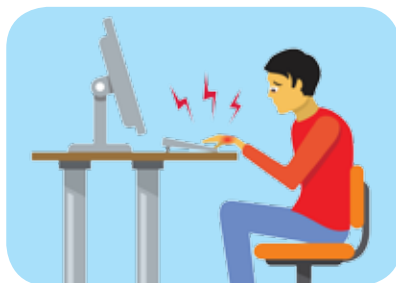
腱(俗稱筋)的功能是把肌肉和骨連接。腱鞘(俗稱筋膜)包圍著腱，而腱鞘則有保護和潤滑的功能，令腱在腱鞘內可自由滑動。「手部或前臂腱鞘炎」是手部或前臂經常進行重複或過度的肌腱活動，便有機會令腱和腱鞘因磨擦而引致創傷性發炎。



常見成因

● 急速及重複的動作

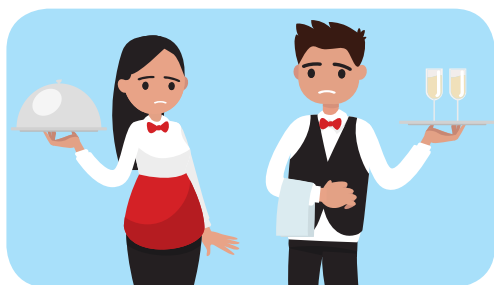
手部或前臂需要長時間進行急速及重覆的動作，例如操作電腦、清潔、及打掃工作。



● 不良的工作姿勢

經常性的手部或前臂的伸展及屈曲動作，例如使用手工具，如螺絲批和扳手、切菜剁肉。



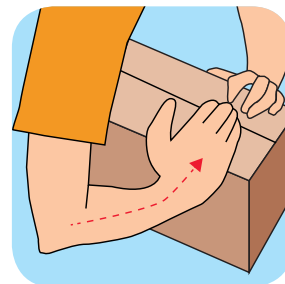


- **長時間維持同一工作姿勢**

長時間採用固定的姿勢，例如捧餐及裝拆貨物工作。

- **突然及過度用力**

雙手過度用力抓住、裝嵌或併合物件、提舉重物及拋擲。



徵狀

受影響的部位可能有疼痛、腫脹、乏力、灼熱的感覺及活動能力下降等情況。嚴重時甚至會影響日常生活及工作。

預防方法

- **改善工序的設計**

- 使用自動化設備或輔助工具如手推車，避免長時間進行重複性動作及減少用力
- 善用輔助工具協助搬運較重的物件或在搬運的物件上加設把手位設計方便搬運

- **良好的工作姿勢**

- 善用可調校高度的椅桌來配合工作，減少手腕屈曲或前臂過份伸展
- 員工經常使用的工具設備亦應放置於容易操作的地方。工作間的設計盡量避免員工的前臂過度伸展、手腕屈曲及扭轉等動作

- **適當的工具**

- 選用適當的工具和設備來減輕緊握物件時肌肉所發的力
- 選用手工具應注意其重量和大小，並易於抓握
- 使用時手腕姿勢能保持自然不彎曲



● 工作轉換

- 間歇轉換工作崗位或工作性質
- 編排輪流進行不同的工作，令工作多樣化，可減少固定或重複動作，從而減少過勞的風險

● 作息的安排

- 有充足休息，以免積聚疲勞
- 短而頻密的休息比長而疏少的休息更為有效

● 舒展運動

- 伸展運動有助鬆弛緊張的肌肉，以下是一些有助預防腱鞘炎的手部運動



動作一



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

動作二



1. 右手伸直，手掌向前，左手把右手掌輕輕向後拉，維持5秒，然後放鬆
2. 保持右手伸直，手背向前，左手把右手輕輕向後拉，維持5秒，然後放鬆
3. 換手重複以上動作
4. 重複以上動作5次

● 健康生活

- 充足睡眠
- 均衡飲食
- 多做運動



參考資料

- 勞工處《職業安全及健康統計數字》
- 勞工處《職業病個案實錄－腱鞘炎》
- 勞工處《你認識腱鞘炎嗎?》
- 勞工處《例須補償的職業病指南》
- 職安局《認識職業性上肢肌肉筋骨勞損》