

用工具 手痛



▲手痛成因有多種，應先了解痛處根源後，再善用手托幫忙。

如果你是「鍵盤戰士」，鍵盤不離手，朝九晚六都要打字；或者你是個媽媽，全天候也要餵奶或照顧寶寶，長期重複同一動作，久而久之手部就會出現各種過勞毛病。

診斷後得知病因後，除了接受治療，其實也可以利用不同各式手托幫幫手紓緩一下痛楚，但長遠而言，改善姿態、做好預防工作最重要。

撰文：沈彥恒 設計：楊存孝

了解發炎成因

筋肌及各類軟組織發炎是手部出現痛楚的常見原因，要根治痛楚，先要認識發炎成因。養和醫院義肢矯形師梁永健說，手部長期重複做同一動作，例如運動、家務或打字，不斷使用同一組肌肉後就有機會過勞，引致相關組織發炎。常見出現痛楚位置如肘部內外側、手腕、以至手指；例如上班一族長期使用鍵盤及滑鼠，姿勢不正確就容易引起手腕痠痛；全職媽媽每日多次抱寶寶喝奶、洗澡及掃風，若姿勢不佳，過度使用手腕肌肉「扭得太盡」就非常容易引起發炎，又長期做手指托着寶寶頭部，更易引起發炎。當然，另外也有運動意外引起的傷患，以「篤魚蛋」手指受傷最常見，不少籃球健將容易中招。



勢不佳，過度使用手腕肌肉「扭得太盡」就非常容易引起發炎，又長期做手指托着寶寶頭部，更易引起發炎。當然，另外也有運動意外引起的傷患，以「篤魚蛋」手指受傷最常見，不少籃球健將容易中招。

◀媽媽照顧寶寶的不當姿勢是發炎成因。

手痛點避免？

「預防勝於治療」是手痛治療的真理，想消除手痛，就要解決發炎主因，避免錯誤姿勢就最重要。「姿勢好，就少勞損。」梁永健說。

首先，上班一族應留意工作環境，座椅與書桌的高度要合適，並在鍵盤及滑鼠下方安放軟墊，用以承托手腕；另外也應時不時拉拉筋、鬆一鬆。而全職媽媽不妨借助工具，例如餵奶時使用枕頭提高寶寶，或為寶寶洗澡時使用沐浴網架，最好當然不時有家人分擔一下照顧工作。至於經常運動的人士，每次運動應保持姿勢正確，避免每次少少勞損就積勞成疾。



▲善用一些工具，有助減少用力，避免痛楚。

手托要識揀

手托不是藥物，不是戴上就能消除痛楚，但它們具有輔助的作用，用於固定關節，有如「打石膏」的原理，防止發炎肌肉繼續拉扯、脹起及收縮。不過梁永健提醒大家，記得適時要放鬆肌肉，毋須廿四小時都要戴着，視乎病症，通常建議要活動到該組肌肉時才戴上，又或睡覺時穿上。而彈弓手、「篤魚蛋」等常見傷患，梁永健就指最好有度身訂造的手指托工具。當然應該先求醫診治，找出真正引起痛楚的原因，對症下藥。

各種常見不同手部痛楚

★ 網球肘、高爾夫球肘 ★

使用時應把較厚位置覆蓋疼痛位置。



網球肘及高爾夫球肘是常見的痛症，前者是手肘外側疼痛，後者就是內側疼痛。名字雖與運動有關，但並不只因進行此兩類球類活動引起。不正確運用手腕，重複用力使用前臂肌肉、敲打及搬重物都有機會引發。因此除運動員，上班族與主婦都容易患上。使用手托能減少拉扯發炎患處，舒緩病情。使用時把較厚部分覆蓋疼痛位置，施壓患處下方。

★ 腕管綜合症 ★

腕管綜合症是另一種常見手部痛症，患者手部麻痺及有刺痛感。主因是手腕中的腕管滑膜腫脹發炎，壓到經過的「正中神經」。病症成因有幾種，例如重複及用力的手部動作、荷爾蒙失調引致水腫、痛風症、妊娠期等，令患者睡覺時疼痛。如患者情況並非十分嚴重而毋須進行手術，可戴上手托保持關節位置正中，避免手掌及腕關節過勞。市面上有多款腕管綜合症的手托，主要於睡覺時使用。



這款手托或適合腕管綜合症患者使用。

★ 橈骨拇指腱鞘炎（媽媽手）★

厚款手托主要可讓「媽媽手」患者在睡覺時用「固定」手指位置幫助消炎。



橈骨拇指腱鞘炎又稱媽媽手，即控制拇指的伸拇肌及外展拇長肌的肌腱發炎。患者手腕靠近大拇指的地方會隱隱作痛，擰毛巾時更甚。常見於媽媽照顧嬰兒時，多用手腕而非手臂發力，由於重複性動作或經常用力，引起輕微損傷、發炎、腫脹。除了媽媽外，文職工作，長期執筆，甚或過長時間玩電話都是高危族。患者可戴上手托，保護姆指下方的筋，讓其慢慢消炎。

善

紓緩

養和醫院義肢矯形師梁永健

