



不少單車發燒友假日到跨灣大橋踩單車。



踩單車後的緩和運動同樣重要。

## 2招DIY檢查

腕管綜合症一般透過臨床診斷，但仍可透過以下方法自行檢測。

### 1. Phalen's test:

兩手手肘提起，手腕向下90度，手背貼手背，保持30秒。麻痺感會慢慢出現及愈來愈劇烈；

### 2. Tinel's sign:

將手掌心向上平放枱面，輕輕敲打腕橫韌帶，亦即是正中神經線位置，患者手指會出現觸電感覺。

如上述兩個臨床測試均出現麻痺或不適，就可能患上腕管綜合症，患者應盡快找醫生作進一步檢查及診斷。

症狀手腕腫入夜手麻勁痛 坐姿伸展要留意



註冊物理治療師 鍾惠文

# 腕管綜合症 單車友常見

跨灣大橋落成後，吸引不少單車發燒友「慕名而來」，亦令與單車相關的痛症增多。有註冊物理治療師提醒，由於車道有不少急斜及急彎位，稍一不慎便容易扭傷、擦傷；而長期維持相同姿勢，更有增患勞損性的腰背痛或腕管綜合症等風險，建議留意踩單車的姿勢及單車設置，才能避免運動傷患，愉快享受踏單車的樂趣。

人體在絕大多數情況下，應是維持挺直的姿勢，以減低肌腱、骨骼、關節的壓力。因此在踩單車時，也應維持較為挺直的姿勢，盡量放鬆肩膀、頸部，背部保持自然向前彎曲，並將視角維持在前輪前方的位置，避免因為弓背抬頭時造成的頸部前傾；而手臂則應輕鬆地握住把手，呈現自然彎曲，避免將全身力量壓在肩膀與手臂上，以體驗最佳的舒適度。一旦要追求速度，軀幹便會不同程度屈曲，以減少迎風阻力而提升速度。當彎曲角度過大、維持時間又長，累積下來便會引致慢性傷患。

註冊物理治療師鍾惠文說，屈曲角度主要取決於車把和車椅高度，而軀幹彎曲的角度對於下背的健康尤其重要，因此踩車前調整車把高度也非常重要的。到底調整至什麼角度才算恰當？鍾補充，當你踏踏板踩到最低時，膝蓋能保持在25至30度的微彎，其舒適度、及疲勞感、疼痛感都是最低的。另外，也可以在每次騎單車20至30分鐘後略

略休息，轉換一下姿勢。如有需要，甚至可站在路邊作一些簡單伸展，讓身體回復挺直姿勢，順道可欣賞大橋美景。

由於向前踏需要很大力量，因此很多人會將力量分散至手、腳及頸部，長時間握着車把，把重量壓在手腕，更容易出現腕管綜合症，那是指手掌的正中神經線在腕管內受壓擠，影響神經功能，而造成的綜合問題，例如手腕痛及麻痺等的感覺。常見症狀包括除尾指外四指會感到麻痺刺痛，夜間感覺尤其強烈，影響睡眠質素；手腕及手指腫脹令人無力握緊，影響日常生活。當腕管更進一步地收窄，徵狀便會加劇，還會引致拇指肌肉萎縮，影響拇指功能。鍾惠文說，大部分患者可靠休息、冰敷及電療，在數周內消腫退炎。手腕及前臂肌肉的伸展運動及軟組織的舒整手法，可以有效鬆解發炎及繃緊的組織。超聲波療法亦可助減低痛楚及控制發炎的情況。若痛症未有減輕，這時或需接受手術來減輕頑固

的症狀。

另外，鍾惠文提醒單車友要多做伸展運動作為事前熱身與事後緩和，尤其在踩完單車後，頸部與腰背的反向伸展與牽拉動作，以放鬆手腕、手臂、肩帶、頸部及上臂筋絡等。平常多練習，可使肌肉恢復彈性、放鬆長期被擠壓的肌肉；也可改善因踩單車的姿勢而引起的肩頸痠痛，尤其是頸部後方的頭大直肌、頭小直肌、頭上斜肌、頭下斜肌及頭外直肌等。



踩單車有益身心。



## 靈實生命跑慈善行 奔向全民健康願景

基督教靈實協會早前於將軍澳跨灣大橋舉行「2023 HOPES RUNNER 靈實生命跑及慈善行」。跨灣大橋集合了行車道、單車徑和行人路，是全港首條加入健康元素的海上高架橋，象徵「活力無限」。「靈實生命跑及慈善行」正是大橋通車後首個大型慈善跑及步行籌款活動。靈實於2015年開始舉辦慈善跑及步行籌款活動，為非政府資助服務籌款，扶助弱勢社群。

靈實行政總裁林正財醫生指出，他自

己和靈實擁抱着一個願景，就是希望讓西貢和將軍澳區，以至香港成為一個健康、市民感到幸福快樂的社區。要令市民健康，不止要做好醫療系統，更應該讓市民培養健康的生活習慣。這個願景不會停下來，將軍澳跨灣大橋正正是一個起點，因此靈實決定推展「願景之都—Vision City」計劃，靈實將會繼續和將軍澳一起成長，就像大橋一樣，連繫社區，透過靈實服務單位的活動以及和其他機構合作，

一起推動健康工作。

健康城市的概念分為「Health for All」及「All for Health」，而靈實的願景包括推動這兩方面的工作，就是人人都享受健康的權利，不論貧富，都可以得到醫治；以及不單是在醫療範疇推廣健康，而是從社區建設、交通網絡、居住環境等多方面着手改善居民身心社靈的健康，而跨灣大橋正正是連接社會各界，推動實現願景之都。



林正財(中)與一眾嘉賓於跨灣大橋上合照。