

因公受傷，積勞成疾，竟發生在辦公室裏？還以為在地盤工作、擔擔抬抬的工人才有工傷，想不到天天坐冷氣辦公室內，對着電腦熒屏敲打鍵盤、操控滑鼠的白領麗人，也會因長年精神緊張，肌腱繃緊地埋首工作，加上缺乏運動，沒有注意工作時的姿勢是否正確，日積月累下來，身體竟出現各種各樣的大小毛病。

志 文

► 拇指屈曲到掌心，其餘四隻手指包裹拇指握成拳頭屈曲向下，這個動作可以把手腕部分的肌腱拉鬆

► 職業治療師為患者「度手訂造」膠復康手托，患者睡覺時戴上，讓拇指腱鞘放鬆休息



▲ 使用電腦時，必須注意坐姿，應靠着椅背，讓背部得到承托

► 頸部肌肉繃緊困擾不少白領麗人 網絡圖片



慎防辦公室症候群 肩頸手易勞損

這是一個真實個案。白領麗人王小姐大學畢業後工作十載，公餘還去進修，結果往後的十二年，她從青年步入壯年，遇上好幾次傷病，看過中西醫與脊醫，又去過勞工處的職業健康診所接受治療，幾經折騰，才終於康復。

無適合座椅出事

十二年前，王小姐才三十多歲，正是事業上的黃金期，她放工後還去讀碩士課程，不但日間在公司對着電腦工作，晚上和假期還留在家用電腦寫論文。由於她家中連一張適合電腦打字的靠背座椅也欠奉，只好坐在一張圓摺椅上長時間打字，打字時，其腰背和手肘都得不到倚靠。結果第一個學年剛結束，她的右肩及右手臂麻痺、疼痛，甚至痛到無法打字、寫字。王小姐晚上亦難以入睡，平躺下來更不舒服，要用被鋪和枕頭堆成一個小山丘，讓自己半倚半躺才能勉強入睡。

為此，王小姐去看一名年長的脊醫，給頸項照了X光之後，脊醫說她第四、五節頸骨增生形成骨刺，還因為頸部肌肉長期繃緊而令骨刺壓着神經線，以致疼痛不堪。王小姐讓脊醫進行了治療，初時有點效果，但進度不明顯；她又去看另一位中醫兼脊醫，中醫師說她的背部已變成像「鐵板」般「堅硬」，要長時間按摩及治療，輾轉兩、三個月，她的病情漸漸減輕，終於痊癒。

王小姐決定停工一年，讓自己完成第二個學年的碩士課程，才恢復工作。

缺運動肌肉繃緊

重拾工作，職位升了，壓力也大了。王小姐明白到使用電腦時要注意

坐姿正確，背部要保持靠着椅背方能得到承托，但當精神一緊張，其上半身就不自覺地離開椅子靠背，向前伸長脖子靠近電腦熒屏。她平時不做運動，連拉筋也懶得做，休息時只顧看電視煲劇，結果兩年下來，右手臂又是麻痺、疼痛。這次她先去看中醫和做針灸，效果不彰；其後去看一名年輕脊醫，初時進展良好，後來情況卻轉差，本來不痛的頸項也痛起來，此時她才知道同樣是從加拿大學成回港的脊醫屬於另類療法，並不屬於西醫的系統，於是轉去看西醫的骨科醫生。她本來以為自己又是頸骨骨刺壓到神經線，想不到醫生檢查下來，笑說她得了「中環白領麗人症候群」，就是長期埋首工作，精神緊張，從心理影響到生理。醫生給她白天吃止痛藥，晚上吃鎮靜劑；還教她做一個簡單的運動，就是頭、背靠牆，垂直雙臂於身體兩旁，先把頭慢慢向後仰，稍停，頭再慢慢向前俯，不論後仰或前俯，後腦都要碰到牆壁，如此就會感到頸、肩、手臂肌肉被拉扯，早晚各做二十次，持之以恆，本來繃緊了的肌肉將被逐漸拉鬆。

自此，王小姐開始去美容院做按

摩，希望不要再發病。

如此過了幾年，王小姐又出事了，今次是肩頸很痛，她以為又是精神緊張肌肉繃緊所致，跑去按摩之餘，又做骨科醫生先前教的鬆弛動作，但都無效。她再去那位骨科醫生，照了X光，醫生說：「今次的出事，真的是骨刺壓到神經線了！」醫生轉介她去做物理治療，先用儀器拉頸，再由物理治療師用手轉動她的頭頸做治療，然後是針灸，為加強效力，部分針還通了微電流。如是捱過了約三個月的疼痛期，她才終於舒緩了病情並逐漸康復。

自此，王小姐了解到一般美容院的按摩效果太輕微；後來經介紹轉找一位較專業的按摩師，而她在公司工作時亦較多注意坐姿。想不到三年之後，王小姐卻遇上「新患」，今次是左手拇指對下近手腕的地方腫痛起來，令她連日常生活動作如扭乾毛巾也覺得痛。

原來王小姐常用左手操控滑鼠，左手抓着滑鼠不停做重複的動作。

重複動作致發炎

這次她去看一位著名的老中醫兼

跌打，老醫師說王小姐的左手拇指無法豎直起來，拇指下方近手腕的一粒骨節眼明顯凸了出來，是那部分肌腱長期操勞沒有得到放鬆所致。老醫師給王小姐按壓患處，然後敷中藥，又給她一些藥粉回去開暖水浸患處。王小姐每周去診症，看了三、四次，稍有進展。老醫師說她可以去勞工處的職業健康診所繼續診症，王小姐才知道原來勞工處也提供醫療服務，對象是因公受傷的打工仔。

打電話預約時間之後，王小姐去到位於觀塘的診所，醫生先寫紙給她去衛生署另一健康中心做X光檢查，覆診時醫生看X光片，說手腕骨無事，就指王小姐患了「拇指腱鞘炎」，要減輕左手的工作，避免再勞損。王小姐還要見輔導員，對方建議她在工作時要偷閒做一些簡單的伸展動作，持之以恆，就可以避免一而再再而三地因公受傷，甚至積勞成疾。

其後勞工處的醫生轉介王小姐回去她居住的社區的醫院，內裏有職業治療部。職業治療師診斷了王小姐左手腕的患處之後，第二次覆診時就按王小姐左手和上臂的形狀做了一個「膠手托」，告訴她睡覺時戴上，以令她睡覺時放鬆患處的腱鞘和肌肉，因為白天工作，那部分肌腱已很操勞，晚上睡覺時拉被子或其他不經意的動作，也可能令患處受壓。康復之後，如果她先前的患處再感到不舒服，也要戴「手托」好幾天，以免舊患復發。

這就是一名白領麗人十二年來的「工傷」經歷。不是藍領工人才會因公受傷，長期坐在電腦前工作的白領打工仔、打工女，一樣要注意工作時保持正確姿勢，每工作一段時間後便要歇一歇，做一些伸展的拉筋運動，以預防各種勞損病患。



▲ 勞工處邀請香港精英運動員協會何嘉麗製作健康小冊子，示範各種伸展運動，大家可以跟着做



社會病了

杏林細語

>>> 大公報記者 陳惠芳

台北日前發生駭人聽聞的隨機殺案。一名四歲女童與母親外出時，在路口被一名陌生男子手持斬骨刀當街斬殺，兇徒連續向女童頸部狂斬十二刀，最終女童身首異處，當場慘死。疑兇曾接受精神病治療及有吸毒前科，未知是否病發或吸毒後行兇。翌日台灣的新北投捷運月台，再發生一宗砍人意外，一名捷運警察頭部遭砍流血，斬人疑兇後被制伏。當地警方須了解詳情和犯案動機。

隨機殺人，以我理解就是行兇者沒有目的殺人，這和我們常說「神經病」沒有兩樣。我們每日走在街上，如碰上這種人，莫非就是死路一條？而香港開埠以來其中一宗嚴重的精神病患者殺人案，就是發生於一九八二年六月三日，長沙灣元州街邨（今稱元州邨），一名精神病患者在家中病發，先斬死母親及妹妹，再衝到第四座地下安安幼稚園，闖入課室亂刀斬殺上課幼童，及後衝出鬧市瘋狂追斬途人，最後警員開槍擊倒兇

徒才結束事件，但已造成六死四十四人傷。

精神科醫生陳仲謀說，殺人和暴力未必和精神病有關，但精神病患者殺人和傷人，比普通人有較多的紀錄和報道。嚴重精神病患者殺人和傷人，大多數是思覺失調及有妄想症，一刻的認定某一個人就會啟動殺機。當年元州街邨慘案發生後，才引起社會關注精神病人的治療及照顧，一般認為這方面服務不足，曾建議當局增設精神病院，以及擴大和加強康復管理服務。可惜香港的精神病醫生以及相關康復人員，一直人手不足。當年是加強了跟進服務，惟是跟進也需病人定期回去覆診、定時服藥以及服從康復管理人員的指示。由於不是強制性，很多入過精神病院的病者，出來後沒有定期覆診，亦未必有康復人員跟進，就會容易翻發。精神病分多類型，輕性的抑鬱、焦慮多數會自殺而不會傷人。香港對精神病患者的支援比起澳洲還是有所不足，澳洲是醫生和病者比率是一



美聯社

比八千，並會強行要精神病患者定時覆診，不如香港只有三百四十名精神科專科醫生，一位醫生對大約二萬以上的人口，比起世界衛生組織建議一比一萬、美國一比八千，英國一比萬二，實在相差太遠了。嚴重的精神病患者不會覺得自己有病，是故醫治和康復管理是非常重要的。

台灣網友看了兩宗隨機殺人和傷人案，不禁說「社會病了」！

拇指腱鞘炎成因

拇指腱鞘炎是重複性勞損病的其中一種，是拇指腱鞘肌腱與外圍的腱鞘出現發炎的現象。一般患者大都從事一些重複性運用手腕及手指動作的職業，或者使用工具時用力不當，還有不適當的動作或工作姿勢，或拇指遭受輕微又重複的扭傷，以及腱鞘增厚等，這些都是拇指腱鞘炎的成因。

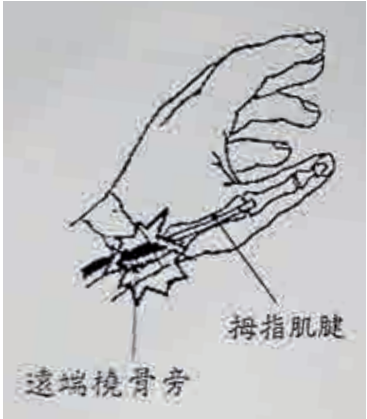
在手部遠端橈骨旁的部分，拇指的活動功能是靠兩條肌腱在腱鞘內滑動產生。由於拇指肌腱在手腕關節內頻繁活動，長期磨損，導致慢性發炎。

拇指腱鞘炎的病徵是遠端橈骨旁在活動拇指或休息時出現痛楚，並有紅腫及灼熱的感覺，由於患者感到疼痛，很多日常生活及工作都不能如常進行。

職業治療方法是製作復康手托，包括「固定型手托」及「工作型手托」兩種。前者可以幫助拇指保持在肌腱休息的位置，讓它得到充

分休息，以減少疼痛及阻止情況惡化；後者是供患者在工作時佩戴，使其能保持正確的拇指姿勢以及輔助拇指伸直。

資料來源：雅麗氏何妙齡那打素醫院職業治療部



▲ 遠端橈骨旁與拇指肌腱結構圖 雅麗氏何妙齡那打素醫院職業治療部製作圖