

電視新聞 OnTV 2009年7月19日 星期日

拇指狂打短訊 易肌腱炎

美國少女中招 專家籲每日上限50條

須有節制 手機不僅用於通話，不少年輕男女更愛以手機發短訊作溝通，美國一名年僅十三歲的少女平均每日發出二百多條手機短訊與朋友「聊天」，上月更創下一個月發出八千條短訊的新紀錄，但狂打短訊令她患上肌腱炎，甚至出現背痛。有本港的物理治療師表示，拇指患上嚴重肌腱炎的病人會「痛到刷唔到牙」；有骨科醫生指出，若以這個密度持續打短訊或遊戲機，出現肌腱炎機會高達七至八成，建議年輕人勿長時間重複活動拇指，避免肌腱勞損。

家住美國德克薩斯州的十三歲少女貝利，過去一個月，發出多達八千條手機短訊與朋友「聊天」，平均每日發出二百六十多條手機短訊，她為此付出代價，拇指患上肌腱炎。她的醫生指出，貝利每日花上兩小時於收發手機短訊，其母又未有及時察覺女兒打短訊令拇指出現疼痛等問題，加上貝利因發短訊時的姿勢不正確，引致背痛。

寫字刷牙痛得厲害

這位醫生警告，若年輕人長年累月打手機短訊，容易引致拇指勞損，建議年輕人發手機短訊以每日五十條為上限。

本港物理治療師呂永根表示，本地暫未發現有年輕人因打手機短訊而患上肌腱炎的個案，但不少年輕人則因打遊戲機患上該病，患者多屬年齡介乎六歲至十二歲的小學和初中學生，一些嚴重個案更出現拇指肌腱增生，凡做任何活動拇指的動作都感到痛楚，如寫字、刷牙時會痛得很厲害：「有啲痛到刷唔到牙」，一般接受物理治療二至三周便可復原，如置之不理，令病情惡化，物理治療時間需長達兩個月。

姿勢不正損害頸背

骨科專科醫生高拔萃表示，手腕近拇指的肌肉控制幅度較小的動作，而這類活動可以快速進行，這部分小肌肉長時間和快速地活動，不僅令手部容易疲倦，持續的動作更會令肌腱勞損。雖然打手機短訊的動作一般不會影響頸部或背部，但不少年輕人打機或發短訊時，不會安坐在椅上，可能將身體靠在牆邊、倚在梳化或床頭，長時間姿勢不正確就會損害頸項和背部，令頸項和背部的肌肉緊張，嚴重可引致持續痛楚，令人相當困擾。

他建議，年輕人不論打手機、打遊戲機或使用電腦，不應持續一個半小時，家長也應留意，若子女投訴經常手痛，即要留意他們的問題是否因長時間打機引致，及避免他們沉迷這類遊戲，致損害手部肌肉和關節。

【本報綜合報導】

年初一港人發5300萬條短訊

【本報訊】手機短訊 (SMS) 漸漸成為現 一條手機短訊，並相信數目會愈來愈多。今年

何小姐 (左二) 攝先生 (左三) 徐小姐 (左四)

拇指狂打短訊易肌腱炎

手機不僅用於通話，不少年輕男女更愛以手機發短訊作溝通，美國一名年僅十三歲的少女平均每日發出二百多條手機短訊與朋友「聊天」，上月更創下一個月發出八千條短訊的新紀錄，但狂打短訊令她患上肌腱炎、甚至出現背痛。有本港的物理治療師表示，拇指患上嚴重肌腱炎的病人會「痛到刷唔到牙」；有骨科醫生指出，若以這個密度持續打短訊或遊戲機，出現肌腱炎機會高達七至八成，建議年輕人勿長時間重複活動拇指，避免肌腱勞損。

打手提電子遊戲機也可引致拇指肌腱炎，活動拇指便感到疼痛。（資料圖片）

家住美國德克薩斯州的十三歲少女貝利，過去一個月，發出多達八千條手機短訊與朋友「聊天」，平均每日發出二百六十多條手機短訊，她為此付出代價，拇指患上肌腱炎。她的醫生指出，貝利每日花上兩小時於收發手機短訊，其母又

未有及時察覺女兒打短訊令拇指出現疼痛等問題，加上貝利因發短訊時的姿態不正確，引致背痛。

寫字刷牙痛得厲害

這位醫生警告，若年輕人長年累月打手機短訊，容易引致拇指勞損，建議年輕人發手機短訊以每日五十條為上限。

本港物理治療師**呂永恒**表示，本地暫未發現有年輕人因打手機短訊而患上肌腱炎的個案，但不少年輕人則因打遊戲機患上該病，患者多屬年齡介乎六歲至十二歲的小學和初中學生，一些嚴重個案更出現拇指肌腱增生，凡做任何活動拇指的動作都感到痛楚，如寫字、刷牙時會痛得很厲害：「有啲痛到刷唔到牙」，一般接受物理治療二至三周便可復原，如置之不理，令病情惡化，物理治療時間需長達兩個月。

姿勢不正損害頸背

骨科專科醫生**高拔萃**表示，手腕近拇指的肌肉控制幅度較小的動作，而這類活動可以快速進行，這部分小肌肉長時間和快速地活動，不僅令手部容易疲倦，持續的動作更會令肌腱勞損。雖然打手機短訊的動作一般不會影響頸部或背部，但不少年輕人打機或發短訊時，不會安坐在椅上，可能將身體靠在牆邊、倚在梳化或床頭，長時間姿勢不正確就會損害頸和背部，令頸和背的肌肉緊張，嚴重可引致持續痛楚，令人相當困擾。

他建議，年輕人不論打手機、打遊戲機或使用電腦，不應持續一個半小時，家長也應留意，若子女投訴經常手痛，即要留意他們的問題是否因長時間打機引致，及避免他們沉迷這類遊戲，致損害手部肌肉和關節。

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版



滙晉專科物理治療中心

權持有人保留一切權利。