

成報

日期：2011-07-27

醫健

## 拍姿不當易致龍友手

■呂永恒補充，肩周炎也是「龍友手」之常見症狀。



不少俗稱「龍友」的攝影愛好者，帶備相機四處拍攝，當中器材動輒重達2至3公斤，或拍攝2至3個小時，如果出現錯誤姿勢，可能傷及手腕等部位。自去年一些展覽會後這類個案明顯增加，增幅有20%之多，而女性比例更有50%，並有繼續上升之趨勢。有物理治療師稱，他們受傷多是因為拍攝姿勢不當，持機時間過長而引起的手部肌腱勞損及發炎，即是所謂「龍友手」。

記者葉志賢報道

物理治療師呂永恒在記者會上解釋，其實「龍友手」即是包括拇指側肌腱炎、網球肘及肩周炎之混合症狀，拇指側肌腱炎由於不斷的刺激，使得肌腱旁的腔室腫脹，腫脹使得腕部拇指側疼痛及壓痛。力握物時，或扭轉腕部時使痛楚增加。嚴重者可延伸至前臂，亦可影響附近神經造成拇指背側及食指的麻木。

得腕部拇指側疼痛及壓痛。力握物時，或扭轉腕部時使痛楚增加。嚴重者可延伸至前臂，亦可影響附近神經造成拇指背側及食指的麻木。

### 多場展覽會後個案大增

而網球肘則是手肘外側的肌腱發炎，患者在手肘及手腕發力時，疼痛較為明顯，日常生活因此而受到很大影響，因一些使用手肘及手腕的動作(如開門鎖及提取重物)，會因痛楚或肌肉萎縮而無法完成。「龍友」也因此而不能再持機

拍攝，他又說，以上兩種症狀多是由於「龍友們」拍攝時單手持機，左手沒有支撐鏡頭或是直度拍攝時，右手大幅度提高所引起的。

呂永恒補充，肩周炎也是「龍友手」之常見症狀，是由於拍攝時縮起肩部，雙手大幅度離開身體，使肩膀肌肉過度緊張，影響肩胛骨的正常活動，長時間更會導致肩關節周圍的軟纖維發炎及關節移位，使手臂不能提升、僵硬及痛楚。在治療方面，可利用超聲波治療作消炎止痛之用、冷或熱治療、干擾波電流、軟組織按摩亦有助減輕痛楚、及佩戴護具令該部位有適當休息等。

### 超聲波治療可消炎止痛

他提醒，龍友們應注意拍照時，使用左手來支撐機身和鏡頭的重量，而右手則負責穩定機身和按下快門的動作。呂續說應盡量避免使用右手來分擔相機的重量，雙肩自然垂下，不要聳肩，雙腿微張，讓重心可以很平穩的分配到兩隻腳上，前後弓的腳步，讓自己保持一個比較輕鬆的姿勢來拍照，最重要的是上臂往身體靠攏，運用身體來分擔相機的重量，這是龍友最常犯之毛病。

### 拍姿不當易致龍友手

不少俗稱「龍友」的攝影愛好者，帶備相機四處拍攝，當中器材動輒重達2至3公斤，或拍攝2至3個小時，如果出現錯誤姿勢，可能傷及手腕等部位。自去年一些展覽會後這類個案明顯增加，增幅有20%之多，而女性比例更有50%，並有繼續上升之趨勢。有物理治療師稱，他們受傷多是因為拍攝姿勢不當持機時間過長而引起的手部肌腱勞損及發炎，即是所謂「龍友手」。

## 記者葉志賢報道

物理治療師呂永恒在記者會上解釋，其實「龍友手」即是包括拇指側肌腱炎，網球肘及肩周炎之混合症狀，拇指側肌腱炎由於不斷的刺激，使得肌腱旁的腔室腫脹，腫脹使得腕部拇指側疼痛及壓痛。力握物時，或扭轉腕部時使痛楚增加。嚴重者可延伸至前臂，亦可影響附近神經造成拇指背側及食指的麻木。

## 多場展覽會後個案大增

而網球肘側是手肘外側的肌鍵發炎，患者在手肘及手腕發力時，疼痛較為明顯，日常生活因此而受到很大影響，因一些使用手肘及手腕的動作(如開門鎖及提取重物)，會因痛楚或肌肉萎縮而無法完成。「龍友」也因此而不能再持機拍攝，他又說，以上兩種症狀多是由於「龍友們」拍攝時單手持機，左手沒有支撐鏡頭或是直度拍攝時，右手大幅度提高所引起的。

呂永恒補充，肩周炎也是「龍友手」之常見症狀，是由於拍攝時縮起肩部，雙手大幅度離開身體，使肩膊肌肉過度緊張，影響肩胛骨的正常活動，長時間更會導致肩關節周圍的軟纖維發炎及關節移位，使手臂不能提升、僵硬及痛楚。在治療方面，可利用超聲波治療作消炎止痛之用、冷或熱治療、干擾波電流、軟組織按摩亦有助減輕痛楚、及佩戴護具令該部位有適當休息等。

## 超聲波治療可消炎止痛

他提醒，龍友們應注意拍照時，使用左手來支撐機身和鏡頭的重量，而右手則負責穩定機身和按下快門的動作。呂續說應盡量避免使用右手來分擔相機的重量，雙肩自然垂下，不要聳肩，雙腿微張，讓重心可以很平穩的分配到兩隻腳上，前後弓的腳步，讓自己保持一個比較輕鬆的姿勢來拍照，最重要的是上臂往身體靠攏，運用身體來分擔相機的重量，這是龍友最常犯之毛病。

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。版權持有人保留一切權利。