

頭條日報

日期：2011-07-27

錯誤攝影姿勢或致「龍友手」



LOCAL NEWS 頭條日報

港聞 22 www.hkheadline.com 27/07/2011 WED

## 錯誤攝影姿勢或致「龍友手」

潮流興專業攝影，不論男女總有一部單鏡反光機在手，但錯誤攝影姿勢可能傷及手腕等部位，即是所謂的「龍友手」。有物理治療師解釋，「龍友手」是拇指側肌腱炎，網球肘及肩周炎的混合症狀。

物理治療師呂永恒指，拇指側肌腱炎是由於不斷的刺激，使肌腱旁的腔室腫脹，令拇指側感痛楚。而網球肘側是手肘外側的肌腱發炎，患者在手肘及手腕發力時，如開門鎖及提取重物，會因痛楚或肌肉萎縮而無法完成。他又表示，肩周炎也是「龍友手」之常見症狀，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。

呂指，拍照時應使用左手來支撐機身和鏡頭的重量，右手則負責穩定機身和按下快門的動作，雙肩要自然垂下，雙腿微張，前後弓的腳步，讓自己保持一個比較輕鬆的姿勢來拍照。

■ 物理治療師正示範正確拿相機姿勢。

潮流興專業攝影，不論男女總有一部單鏡反光機在手，但錯誤攝影姿勢可能傷及手腕等部位，即是所謂的「龍友手」。有物理治療師解釋，「龍友手」是拇指側肌腱炎，網球肘及肩周炎的混合症狀。

物理治療師呂永恒指，拇指側肌腱炎是由於不斷的刺激，使肌腱旁的腔室腫脹，令拇指側感痛楚。而網球肘側是手肘外側的肌腱發炎，患者在手肘及手腕發力時，

# 滙晉專科物理治療中心

如開門鎖及提取重物，會因痛楚或肌肉萎縮而無法完成。他又表示，肩周炎也是「龍友手」之常見症狀，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。

呂指，拍照時應使用左手來支撐機身和鏡頭的重量，右手則負責穩定機身和按下快門的動作，雙肩要自然垂下，雙腿微張，前後弓的腳步，讓自己保持一個比較輕鬆的姿勢來拍照。

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。