

香港經濟

日報日期: 2011-07-27

作者: 譚敏聰、杜潔心

A29 Local News 港聞 2011年7月27日 星期三 經濟日報

動漫節瘋拍 小心患「龍友手」

致肩周炎舉手難 「女攝」求診增5成

動漫節快開鑼，又是「龍友」拍攝動漫人物之時，但有龍友去年在動漫節瘋拍三天後，患肩周炎致手也不能舉起。有物理治療師指，以錯誤姿勢拍照可致罹患「龍友手」，其中女攝影師的求診個案增5成。

女性肌肉力量較弱 易受傷

一部專業級數碼單鏡反光相機，連同鏡頭、閃光燈及手柄，重達2至3公斤，但為攝得心頭好，「龍友」隨時得意忘形，以單手持機、大幅度提高右手，縮起肩部、雙手大幅度離開身體、雙臂張開拍攝，長時間維持這些錯誤動作，隨時釀出禍。

物理治療師呂永恆指，攝影姿勢不正確，可致肩袖肌發炎、網球肘及肩周炎。這類求診個案去年較09年增加2成，現每月有逾10宗求診。當次女求診個案增5成，主要與使用較重的數碼單鏡反光相機攝影有關。他解釋，女士的肌肉力量較弱，故較易受傷；但專業攝影師亦有機會中招，不改善姿勢，3成人會復發。

從事文職的朱小姐，3個月前與友人買了一套數碼單鏡反光相機，2個月前右手手腕指側開始疼痛，而左手手腕亦感到刺痛。她初時以為當月工作繁忙引起手部疼痛，但深思後發現數月都沒有轉機工作，且一直注意工作姿勢，而手痛異常，求診後始發現與攝影姿勢不當有關。

專業者亦中招 需物理治療

有10年攝影經驗專業「龍友」李先生亦中招。他表示，去年動漫節連續3日不停拍攝，2日後右手肘及右肩已開始疼痛，連手也舉不起。當時不以為意，放假時亦繼續攝影，但痛楚未有減退，至3個月後求診，發現已有網球肘、肩周炎，要接受2個多月物理治療。他自言慶幸趕得及今年動漫節前復原。

呂永恆將向網球肘患者，嚴重可影響神經，導致痲痺及肌肉痠痛。網球肘患者會因痛楚，無法完成沙手肘和手腕的動作，如門球及提籃壘球等。嚴重者連提籃壘球，肩周炎症狀是肩關節疼痛，嚴重者連提籃壘球，肩周炎症狀是肩關節疼痛，嚴重者連提籃壘球。

香港職業物理治療師協會會長葉煥鴻則指，手指及腕部疼痛，有機會與連接肢體的臂神經系統受損有關，「先是頭痛，然後手部痠痛，無力，手腕痛，然後手指亦感疼痛。併

「龍友手」知多些

錯誤姿勢	導致傷害	適用的伸展運動
單手持機	轉指側肌繃緊	伸展手臂，將右臂其餘4個指節，手腕向下屈，同時4指內側屈，令拇指觸及趾。
持續的雙手大幅度離開身體或雙臂張開拍攝	網球肘	伸展手臂，將手臂向下至與手臂成直角，令手指外側感到拉扯；然後將手臂向上，重複動作。
縮起肩部拍攝	肩周炎	左手握拳胸前，並以右手握左手往內屈，兩隻手臂後伸舉支撐，身體盡量屈曲正向。

攝影發燒友若以錯誤姿勢拍攝可致肩周炎，有物理治療師指，近年女攝影師的求診個案增加5成。(資料圖片)

「伸展運動每套進行10次，每次維持15秒」

「女攝」市場潛力厚 攝影班搶手

女攝潮流席捲香港，且商機無限，除相機及配件生產商直接受惠，更衍生出女性攝影班、旅行團、專門的女攝雜誌等。有業內人士指，女攝的消費力不遜男攝，但她們花費目標為本，有人為了上夜樂堂跑去買枝近萬元的腳架。

學費逾7千 開班即爆滿

近年不少賣價單鏡反光機廣告起用的模特兒，都到近年女攝人數增，相機品牌Nikon亦留意到近年女攝人數增，該公司發言人稱，正就購買力及客源人數進行調查，又指公司有為女性特別設置攝影課程，留意到女攝的興趣不比男性弱，「例如，有初學攝影的女性，在課堂上會多發問有關攝影方法，而男性只着重器材。」

UNART設計學院市場部副經理邵敬儀亦指，留意到市場上愈來愈多女性對攝影有興趣，遂於去年初首開辦專為女性而設的攝影高級證書課程。

邵指，課程為期約兩個月，學費逾7千元，名額20個，每開班便吸引不少女學生，甚至滿座。

學院亦發現，其他不限性別的攝影課，報讀的女性亦有增加，「例如兒童攝影、人像攝影，一、兩年來是男多，現有3成是女性。」

邵說女攝學員在攝影器材花費不少，由初入學時只用普通數碼相機，後來逐漸添置不同專業級機種、鏡頭等，甚至曾見過有人只為一晚的夜樂攝影課程而購買價值近萬元腳架。併

動漫節瘋拍 小心患「龍友手」 致肩周炎舉手難 「女攝」求診增5成

動漫節快開鑼，又是「龍友」拍攝動漫人物之時，但有龍友去年在動漫節瘋拍三天後，患肩周炎致手也不能舉起。有物理治療師指，以錯誤姿勢拍照可致罹患「龍友手」，其中女攝影師的求診個案增5成。

女性肌肉力量較弱 易受傷

一部專業級數碼單鏡反光相機，連同鏡頭、閃光燈及手柄，重達2至3公斤，但為攝得心頭好，「龍友」隨時得意忘形，以單手持機、大幅度提高右手、縮起

滙晉專科物理治療中心

肩部、雙手大幅度離開身體、雙臂張開拍攝，長時間維持這些錯誤動作，隨時攝出禍。

物理治療師呂永恒指，攝影姿勢不正確，可致拇指側肌腱炎、網球肘及肩周炎，這類求診個案去年較09年增加2成，現每月有逾10宗求診，當中女求診者更增5成，主要與使用較重的數碼單鏡反光相機攝影有關。他解釋，女士的肌肉往往力量較弱，故較易受傷；但專業攝影師亦有機會中招，不改善姿勢，3成人會復發。

從事文職的朱小姐，3個月前與友人買了一套數碼單鏡反光相機，2個月前右手腕拇指側開始疼痛，而左手手肘亦間中感到刺痛；她初時以為當月工作繁忙引起手部疼痛，但深思後發現數年都沒有轉換工作，且一直注意工作姿勢，而手痛異常，求診後始發現與攝影姿勢不當有關。專業者亦中招 需物理治療

有10年攝影經驗專業「龍友」李先生亦中招。他表示，去年動漫節連續3日不停拍攝，2日後右手肘及右肩已開始疼痛，連手也舉不起，當時不以為意，放假時亦繼續攝影，但痛楚未有減退，至3個月後求診，發現已有網球肘、肩周炎，要接受2個多月物理治療，他笑言慶幸趕得及今年動漫節前復原。

呂解釋拇指側肌腱炎患者，嚴重可影響神經，導致拇指及食指麻痺；網球肘患者會因痛楚，無法完成涉手肘和手腕的動作，如開門鎖及提取重物，甚至茶壺都拿不起；肩周炎徵狀是肩關節疼痛，嚴重會僵硬，患者往往不能梳頭、穿衣或抓背。

香港執業物理治療師協會會長黃燦鴻則指，手指及肩膀疼痛，有機會與連接頸部的臂叢神經系統受損有關，「先是頸痛，然後手部麻痺、無力，手肘痛，然後手指亦感疼痛。

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。