

東方日報

日期: 2011-07-27

梳頭痛到痺 「龍友手」女士高危

當手機變相機，專業單鏡反光相機不但沒被淘汰，反而大行其道，更有針對女龍友市場，開辦專讓女性參加的攝影課程。龍友們愛選用體形較大的專業相機，但往往因使用姿勢不當而引致手部肌肉疲勞及痲痺，出現「龍友手」。

物理治療師呂永恒表示，每月約有十宗因攝影受傷的求診個案，當中女龍友求診個案增幅顯著，高達五成。他強調，患者若不及時治療，可能造成手部及肩膊部位活動困難。

呂永恒指出，拍攝姿勢不當會令龍友出現拇指側肌腱炎、網球肘和肩周炎等傷患。拇指側肌腱炎因握拳或用力握物引起，嚴重者疼痛可延伸至前臂，令拇指背側及食指神經麻木。網球肘主要是因手肘及手腕的重複性動作，引致筋腱勞損及發炎。患者會感到手肘外側疼痛和痲痺，一些動作如開門鎖及提取重物等會因痛楚或肌肉萎縮而無法完成。肩周炎患者的肩膊肌肉無法正常運動，患者雙手無法高舉，甚至連梳頭、穿衣或抓背等簡單動作亦不能完成。

應雙手握機 臂靠上身

呂永恒說，單手持機、縮起肩部、雙手大幅度離開身體持機等均屬高位動作，攝影人士應盡量避免。物理治療師會利用超聲波治療，為患者消炎止痛，再以干擾波電流、軟組織按摩等方法減輕痛楚。治療師也會視乎情況，建議病人佩戴護腕，令受傷部位能有適當休息。

他解釋，攝影愛好者應用左手支撐機身和鏡頭重量，再用右手來穩定機身和按下快門。雙肩應自然下垂，兩腳微張，令重心可以平均分配到兩隻腳上。攝影者的上臂應往身體靠攏，用身體分擔相機重量，並在影相前後進行手部伸展運動，舒緩手及肩膊等部位。

呂永恒認為，女性肌肉不大強壯，若她們使用較重的專業相機，受傷機會較高。他引述一宗病例，一名女龍友兩個月前因右手腕拇指側開始疼痛而求醫，問診後得知她數月前購買專業相機自學攝影，但由於不懂正確姿勢，加上相機重，因而引起手痛。經過四次簡單物理治療後，女龍友已康復。呂永恒指，若發現手部持續性痲痺，應盡早求醫，以免因延誤醫治而令傷勢惡化。

女性肌肉不大強壯，更要小心以正確姿勢持相機，以免受傷。

醫健：梳頭痛到痺「龍友手」女士高危

當手機變相機，專業單鏡反光相機不但沒被淘汰，反而大行其道，更有針對女龍友市場，開辦專讓女性參加的攝影課程。龍友們愛選用體形較大的專業相機，但往往因使用姿勢不當而引致手部肌肉疲勞及痲痺，出現「龍友手」。

物理治療師呂永恒表示，每月約有十宗因攝影受傷的求診個案，當中女龍友求診個案增幅顯著，高達五成。他強調，患者若不及時治療，可能造成手部及肩膊部位活動困難。物理治療師呂永恒表示，應持相機至眼水平位置，然後將機身靠近自己身體，分擔相機重量。（霍振鋒攝）

呂永恒指出，拍攝姿勢不當會令龍友出現拇指側肌腱炎、網球肘和肩周炎等傷患。拇指側肌腱炎因握拳或用力握物引起，嚴重者疼痛可延伸至前臂，令拇指背側及食指神經麻木。網球肘主要是因手肘及手腕的重複性動作，引致筋腱勞損及發炎。患者會感到手肘外側疼痛和痲痺，一些動作如開門鎖及提取重物等會因痛楚或肌肉萎縮而無法完成。肩周炎患者的肩膊肌肉無法正常運動，患者雙手無法高舉，甚至連梳頭、穿衣或抓背等簡單動作亦不能完成。

應雙手揸機 臂靠上身

呂永恒說，單手持機、縮起肩部、雙手大幅度離開身體持機等均屬高危動作，攝影人士應盡量避免。物理治療師會利用超聲波治療，為患者消炎止痛，再以干擾波電流、軟組織按摩等方法減輕痛楚。治療師也會視乎情況，建議病人佩戴護腕，令受傷部位能有適當休息。

女性肌肉不太強壯，更要小心以正確姿勢持相機，以免受傷

他解釋，攝影愛好者應用左手支撐機身和鏡頭重量，再用右手來穩定機身和按下快門。雙肩應自然下垂，兩腳微張，令到重心可以平穩分配到兩隻腳上。攝影者的上臂應往身體靠攏，用身體分擔相機重量，並在影相前後進行手部伸展運動，紓緩手及肩膊等部位。

呂永恒認為，女性肌肉不太強壯，若她們使用較重的專業相機，受傷機會較高。他引述一宗病例，一名女龍友兩個月前因右手腕拇指側開始疼痛而求醫，問診後得知她數月前購買專業相機自學攝影，但由於不懂正確姿勢，加上相機重，因而引起手痛。經過四次簡單物理治療後，女龍友已康復。呂永恒指，若發現手部持續性麻痺，應盡早求醫，以免因延誤醫治而令傷勢惡化。

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。