



揸機錯姿勢致龍友手



●本報訊

專業單鏡反光相機近年大行其道。更有針對女龍友的市場，開辦專讓女性參加的攝影課程。龍友們愛選用體積較大的專業相機，但往往因使用姿勢不當而引致手部肌肉疲勞及麻痺，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，女龍友求診個案增幅顯著，高達五成。

手肘麻痺難高舉

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麻痺，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。肩周炎患者的肩膀肌肉無法正常運動，患者雙手無法高舉，甚至連梳頭、穿衣或抓背亦難完成。

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。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。呂又表示，女性肌肉不太強壯，受傷風險較高。



◆龍友經常以單鏡反光相機拍攝，惟機身重可導致「龍友手」。
(資料圖片)

醫知健：揸機錯姿勢致龍友手

【本報訊】專業單鏡反光相機近年大行其道。更有針對女龍友的市場，開辦專讓女性參加的攝影課程。龍友們愛選用體積較大的專業相機，但往往因使用姿勢不當而引致手部肌肉疲勞及麻痺，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，女龍友求診個案增幅顯著，高達五成。

手肘麻痺難高舉

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麻痺，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、穿衣或抓背亦難完成。

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。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。呂又表示，女性肌肉不太強壯，受傷風險較高。

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。