

am730

日期：2011-07-27

P.26 2011.7.27 WED 730 HEALTH 電子版：w

am 健康

衛生署：每年逾
衛生署根據於08年的調查估計，當中女性及65歲以上的人士相對(69.1%)、交通意外(16.7%)及運動

女性患者增五成 揸機姿勢錯致龍友手

動漫節將至，大批攝影愛好者都會帶備專業相機進場，把握拍攝機會。不過，長時間的拍攝和不當的持機姿勢，可導致手腕等部位受傷，造成「龍友手」。有物理治療師表示，今年因攝影受傷而求診的人數較去年增加兩成，並有上升趨勢。當中女性比例更有五成的增幅，相信與愈來愈多女性愛持體形較大的單鏡反光相機拍照有關。

專業的相機較笨重，重量達2至3公斤，加上錯誤姿勢更易引致手部勞損。其中一個高危動作是單手持機，沒有以左手支撐鏡頭，使右手要大大幅度提高。這可導致拇指側肌腱炎和網球肘，引發痛楚和麻痺。另一個高危動作是縮起肩部單手持機拍攝，令肩膀肌肉過度緊張，導致肩周炎，使雙手僵硬，甚至無法提高。治療方法是以利用超聲波治療消炎止痛，再配以物理治療和護具令該部位有適當休息。

物理治療師呂永恆指，患者中有業餘和專業攝影師。專

業「龍友」李先生於去年動漫節一連3天入場，全日不停舉機拍照，2天後右手肘及右肩開始疼痛。他最初不以為意，但痛楚有增無減，3個月後更無法舉手才求診。由於他受傷時間長，超聲波治療已無效，要以外衝擊波等方法治療，再配合處方藥物，花上2個多月才痊愈。

應使用腳架輔助

呂永恆又教導正確的姿勢，是以左手支撐機身和鏡頭，右手則負責穩定機身和按快門，盡量避免以右手分擔相機的重量。站立拍攝時雙肩應自然垂下，不要聳肩，雙腿微張，讓重心可平穩分配到兩隻腳上，上臂往身體靠攏，以身體分擔相機的重量。他又建議「龍友」如要長時間拍攝應使用三腳架等輔助器材，減少創傷機會。「龍友」拍攝前後也要做伸展運動，舒緩拇指側、手肘和肩膀的肌腱。



呂永恆示範正確的持機姿態，減少勞損。(陳嘉茹攝)

女性患者增五成 揸機姿勢錯致龍友手

動漫節將至，大批攝影愛好者都會帶備專業相機進場，把握拍攝機會。不過，長時間的拍攝和不當的持機姿勢，可導致手腕等部位受傷，造成「龍友手」。有物

滙晉專科物理治療中心

理治療師表示，今年因攝影受傷而求診的人數較去年增加兩成，並有上升趨勢。當中女性比例更有五成的增幅，相信與愈來愈多女性愛持體形較大的單鏡反光相機拍照有關。

專業的相機較笨重，重量達2至3公斤，加上錯誤姿勢更易引致手部勞損。其中一個高危動作是單手持機，沒有以左手支撐鏡頭，使右手要大幅度提高。這可導致拇指側肌腱炎和網球肘，引發痛楚和麻痺。另一個高危動作是縮起肩部單手持機拍攝，令肩膀肌肉過度緊張，導致肩周炎，使雙手僵硬，甚至無法提高。治療方法是以利用超聲波治療消炎止痛，再配以物理治療和護具令該部位有適當休息。物理治療師呂永恆指，患者中有業餘和專業攝影師。專業「龍友」李先生於去年

動漫節一連3天入場，全日不停舉機

拍照，2天後右手肘及右肩開始疼痛。他最初不以為意，但痛楚有增無減，3個月後更無法舉手才求診。由於他受傷時間長，超聲波治療已無效，要以外衝擊波等方法治療，再配合處方藥物，花上2個多月才痊愈。

應使用腳架輔助

呂永恆又教導正確的姿勢，是以左手支撐機身和鏡頭，右手則負責穩定機身和按快門，盡量避免以右手分擔相機的重量。站立拍攝時雙肩應自然垂下，不要聳肩，雙腿微張，讓重心可平穩分配到兩隻腳上，上臂往身體靠攏，以身體分擔相機的重量。他又建議「龍友」如要長時間拍攝應使用三腳架等輔助器材，減少創傷機會。「龍友」拍攝前後也要做伸展運動，舒緩拇指側、手肘和肩膀的肌腱。

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。