

# 6 适当运动

一些伸展运动可以松弛紧张的肌肉。以下建议的手部运动有助预防腱鞘炎。

## 【第一式】

1. 双手手指尽量伸展5-10秒，然后慢慢放松
2. 紧握双拳5-10秒，然后放松
3. 重复以上动作10次



## 【第二式】

1. 右手伸直，手掌向前，左手把右手掌轻轻向后拉，维持5秒，然后放松
2. 保持右手伸直，手背向前，左手把右手轻轻向后拉，维持5秒，然后放松
3. 换手再做以上动作
4. 重复以上动作5次



# 7 健康生活

- 充足睡眠
- 均衡饮食
- 恒常运动

## 治疗

- 休息
- 冷敷/热敷
- 物理治疗
- 职业治疗
- 药物治疗
- 情况严重时可能需要接受手术

手部或前臂腱鞘炎已被列为雇员补偿条例内其中一种例须补偿的职业病。如怀疑患上腱鞘炎或其他职业病，可致电或亲临劳工处职业健康诊所预约就诊。

## 劳工处职业健康诊所

观塘职业健康诊所

电话：2343 7133

粉岭职业健康诊所

电话：3543 5701

## 查询

如对本单张有任何疑问或查询其他职业健康事宜，可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

亦可透过互联网，查阅劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料。

本处的网址：www.labour.gov.hk

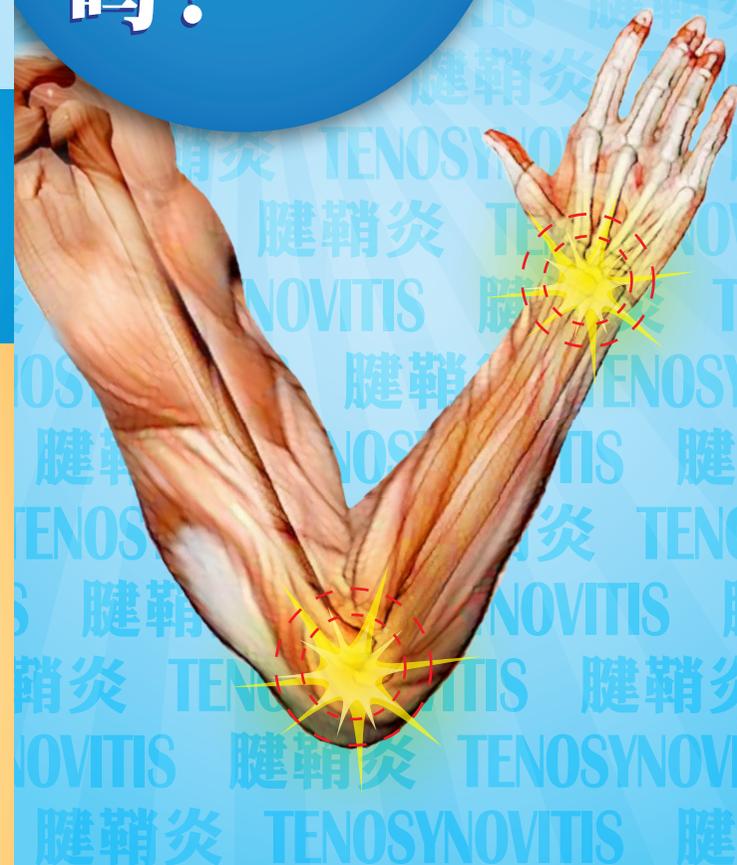
## 投诉

如有任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线：2542 2172。所有投诉均会绝对保密。

劳工处出版

04/2014-1-OHL70

# 你认识 腱鞘炎 吗？



劳工处  
职业安全及健康部



# 何谓腱鞘炎?

腱（俗称筋）的功能是把肌肉和骨连接。腱被腱鞘（俗称筋膜）包围着，而腱鞘则有保护和润滑的功能，令腱在鞘内可自由滑动。重复或过度的肌腱活动，可导致腱与腱鞘因磨擦而引致创伤性发炎，称为腱鞘炎。

## 成因

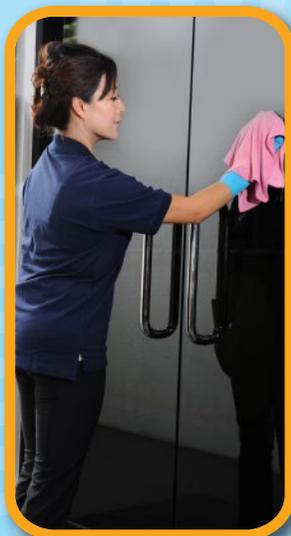
- 急速及重复的动作
- 不良的工作姿势
- 突然及过度用力
- 长时间维持同一工作姿势

## 征状

受影响的部位可能会有疼痛、肿胀、乏力、灼热的感觉及活动能力下降等情况。严重时甚至会影响到日常生活及工作。

## 哪些职业较易患上?

电脑使用者、厨师、侍应、清洁工人及装配员等



## 预防方法



1 避免或减少急速及重复的动作



2 良好的工作姿势



3 善用工具



4 间歇转换工作岗位



5 定时小休