

# 6 適當運動

一些伸展運動可以鬆弛緊張的肌肉。以下建議的手部運動有助預防腱鞘炎。

## 【第一式】

1. 雙手手指盡量伸展5-10秒，然後慢慢放鬆
2. 緊握雙拳5-10秒，然後放鬆
3. 重複以上動作10次



## 【第二式】

1. 右手伸直，手掌向前，左手把右手掌輕輕向後拉，維持5秒，然後放鬆
2. 保持右手伸直，手背向前，左手把右手輕輕向後拉，維持5秒，然後放鬆
3. 換手再做以上動作
4. 重複以上動作5次



# 7 健康生活

- 充足睡眠
- 均衡飲食
- 恆常運動

## 治療

- 休息
- 冷敷/熱敷
- 物理治療
- 職業治療
- 藥物治療
- 情況嚴重時可能需要接受手術

手部或前臂腱鞘炎已被列為僱員補償條例內其中一種例須補償的職業病。如懷疑患上腱鞘炎或其他職業病，可致電或親臨勞工處職業健康診所預約就診。

## 勞工處職業健康診所

觀塘職業健康診所

電話：2343 7133

粉嶺職業健康診所

電話：3543 5701

## 查詢

如對本單張有任何疑問或查詢其他職業健康事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

亦可透過互聯網，查閱勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。

本處的網址：[www.labour.gov.hk](http://www.labour.gov.hk)

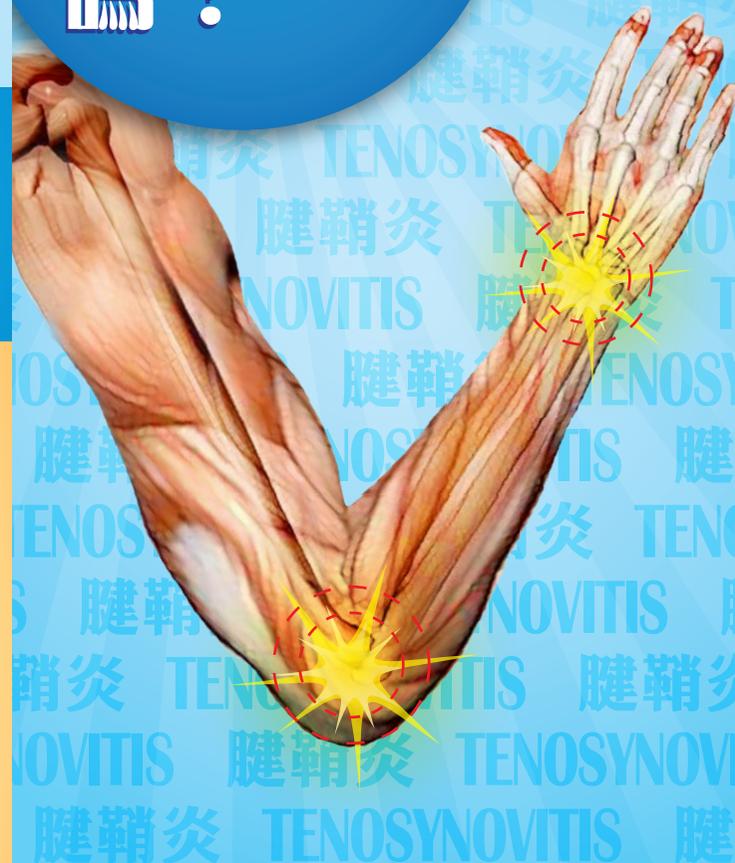
## 投訴

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。

勞工處出版

04/2014-1-OHL70

# 你認識 腱鞘炎 嗎？



勞工處  
職業安全及健康部



# 何謂腱鞘炎？

腱（俗稱筋）的功能是把肌肉和骨連接。腱被腱鞘（俗稱筋膜）包圍著，而腱鞘則有保護和潤滑的功能，令腱在鞘內可自由滑動。重複或過度的肌腱活動，可導致腱與腱鞘因磨擦而引致創傷性發炎，稱為腱鞘炎。

## 成因

- 急速及重複的動作
- 不良的工作姿勢
- 突然及過度用力
- 長時間維持同一工作姿勢

## 徵狀

受影響的部位可能會有疼痛、腫脹、乏力、灼熱的感覺及活動能力下降等情況。嚴重時甚至會影響日常生活及工作。

## 哪些職業較易患上？

電腦使用者、廚師、侍應、清潔工人及裝配員等



## 預防方法



1 避免或減少急速及重複的動作



2 良好的工作姿勢



3 善用工具



4 間歇轉換工作崗位



5 定時小休