

6 Mga ehersisyo

Ang mga ilang ehersisyong pag-unat ay maaaring makapagpaginhawa ng naninigas na mga kalamnan. Ang sumusunod na ehersisyo ng kamay ay maaaring makatulong upang maiwasan ang tenosynovitis .

【Ehersisyo 1】

1. ibuka at inatin ang mga daliri hangga't maaari ng 5 – 10 segundo, at pagkatapos ay magrelaks ng dahan-dahan.
2. isara ang mga kamao nang mahigpit ng 5 hanggang 10 segundo at pagkatapos ay magrelaks;
3. ulitin ang ehersisyong ito ng 10 beses.



【Ehersisyo 2】

1. iunat nang direktso ang kanang kamay nang ang palad na nakaharap. Gamitin / kaliwang kamay upang dahang-dahang hilahin ang kanan na palad palikod. Panatiliin ito ng 5 segundo at pagkatapos ay magrelaks;
2. habang ang kanang kamay ay nanatiling nakaunat, ibaba ang pulsuhan nang ang palad na nakaharap sa iyo. Dahang-dahang gamitin ang kaliwang kamay upang hilahin ang kanang kamay palikod. Panatiliin ito ng 5 segundo at pagkatapos ay magrelaks;
3. ulitin sa kabilang bahagi;
4. ulitin ang ehersisyong ito ng 5 beses.



7 Nakakabuti sa kalusugang pamumuhay

- Sapat na tulog
- Balanseng diyeta
- Regular ehersisyo

Paggamot

- Pahinga
- Malamig / mainit na terapiya
- Physiotherapy
- Occupational therapy
- Paggamot
- Ang pagpapa-opera ay maaaring kailanganin para sa malubhang kaso

Ang tenosynovitis ng kamay o bisig ay isa sa mga karamdaman kaugnay sa trabaho na itinakda para sa kabayaran sa manggagawa sa pagkakapinsala kaugnay ng trabaho sa ilalim ng mga Employees' Compensation Ordinance (Ordinansa sa Kabayaran sa Empleyado sa Pagkakapinsala Kaugnay ng Trabaho). Kung ikaw ay naghihinalang nagkaroon ng ganitong sakit o kahit anumang mga ibang karamdaman kaugnay ng trabaho, ikaw ay malugod na tatanggapin magpalista ng appointment sa pamamagitan ng telepono o nang personal para magpakonsulta sa mga Klinikang Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho ng Kagawaran ng Manggagawa.

Mga Klinikang Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho ng Kagawaran ng Manggagawa

Klinikang Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho ng Kwun Tong
Telepono: 2343 7133

Klinikang Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho ng Fanling
Telepono: 3543 5701

Serbisyo sa Pagtanong

Para sa katanungan sa pulyetong ito o payo sa mga usaping kaugnay sa trabaho makipag-ugnayan sa Sangay ng Pangkaligtasan at Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho ng Kagawaran ng Manggagawa sa pamamagitan ng:

Telepono : 2852 4041
Fax : 2581 2049
E-mail : enquiry@labour.gov.hk

Ang mga impormasyon sa mga serbisyong inalok ng Kagawaran ng Manggagawa at sa pangunahing batas para sa mga manggagawa, ay matatagpuan rin sa aming website: www.labour.gov.hk.

Mga Reklamo

Kung kayo ay may mga anumang reklamo tungkol sa hindi ligtas na mga lugar ng pinagtrabahuhan at mga gawi, mangyaring tumawag sa Hotline sa Pagreklamo ng Sangay ng Pangkaligtasan at Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho ng Kagawaran ng Manggagawa sa 2542 2172.

Lahat ng mga reklamo ay ituturing sa pinakahigpit na pagiging kumpidensiyal.

Inilathala ng Kagawaran ng Manggagawa

Alam mo ba ang Tenosynovitis ?



Sangay ng Pangkaligtasan at Pangkalusugan Kaugnay ng Trabaho
Kagawaran ng Manggagawa



Ano ang Tenosynovitis?

Ang litid ang nagkakabit ng kalamnan sa buto. Ito ay napaligiran ng talukap na nagpoprotekta at nagpapadulas upang sa gayon ito ay makakagalaw ng malaya sa loob ng talukap. Ang paulit-ulit o sobrang galaw ng litid ay maaaring magdulot ng pagkikiskisan sa litid at ang talukap nito na magbubunga sa ng truma ng pamamaga, na kilala bilang tenosynovitis.

Mga Sanhi

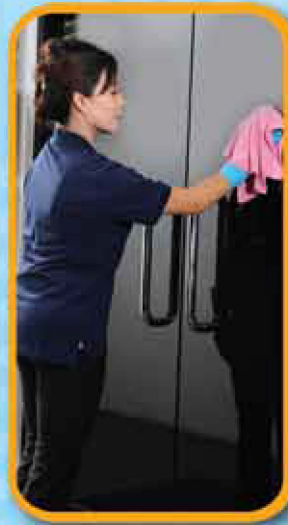
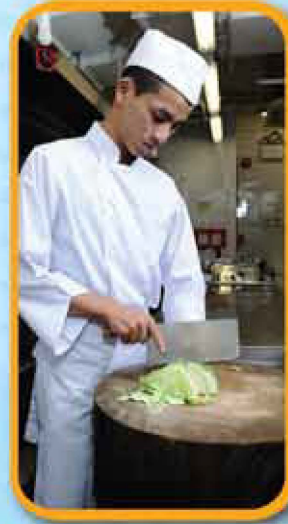
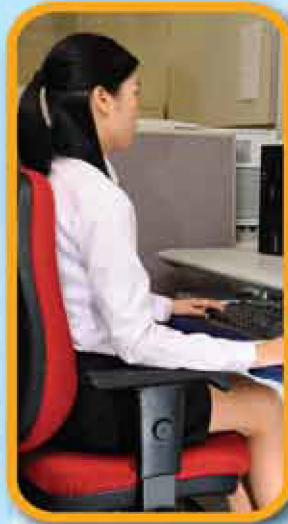
- Mabilis at paulit-ulit na paggalaw
- Nagtatrabaho sa alanganing posisyon
- Biglaan at napakalakas na pagpuwersa
- Pagpapanatili ang parehong posisyon sa mahabang panahon

Mga Palatandaan at Sintomas

Maaaring magkaroon ng pananakit kapag nahawakan, pamamaga, panghihina, init at hindi pagkakagalaw ng apektadong bahagi. Kung ang kondisyon ay malubha, ang mga araw-araw na aktibidad at trabaho ay maaari ring maapektuhan.

Aling mga Trabaho ang Mas Nanganganib?

Mga gumagamit ng kompyuter, tagaluto, waiter at waitress, tagalinis at tagapagbuo ng produkto atbp.



Mga Hakbang ng Pag-iwas



1 Iwasan o bawasan ang mga mabilis at paulit-ulit na galaw



2 Tamang na posisyon sa pagtrabaho

3 Mga naaangkop na kagamitan



4 Paulit-ulit na pag-ikot ng trabaho



5 Regular na break para makapagpahinga