

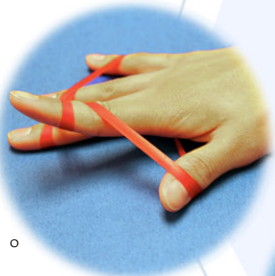
# 健指五式

強化手指肌肉，亦可減輕手部勞損。以下的動作宜維持5秒並重覆5-10次。



先將一條橡筋圈圈在五隻手指第一關節上。再向左右張開手指。

從食指開始，逐隻手指向上伸展。



合併及張開第二第三隻手指，重覆V字手勢。



先屈曲拇指，再伸直。



握成虎爪，再逐隻手指伸直。



練習抓球可提升手握力。



## 穴位按摩

學會穴位按摩可隨時隨地減輕手部的痛楚。以下是一些舒緩手部肌肉疲勞及減輕手部筋腱勞損的穴位按摩，方法是用拇指在以下穴位按壓打圈約一分鐘。

魚際穴



合谷穴



陽陵泉



## 操控鍵盤滑鼠及觸控屏幕 舒筋健指法



廣華醫院物理治療部編製

2010年10月©版權所有，不得翻印

# 手

是人體最複雜及最精細的器官之一，而手指更是一雙手的靈魂。隨著智能手機及平板電腦愈趨流行，手指要經常重複活動，又缺乏休息，因而手指的負擔日益加重，很容易導致筋腱勞損問題，例如：扳機指腱鞘炎、奎爾萬氏症俗稱「媽媽手」及腕管綜合症等等。因此適當的休息及避免重複活動是十分重要，透過一些伸展手部運動和自我護理方法更有效預防及治療筋腱勞損問題。

除非意外，筋腱勞損的出現通常不是一朝一夕的，而筋腱本身亦會發出一些警號，去提醒我們要正視問題。如果發現有以下症狀，就應儘快求醫：

1. 局部有紅、腫、熱、痛
2. 拉扯筋腱會引起劇痛
3. 發力時劇痛甚至無法用力

## 舒筋五式

手部運動可舒緩手痛，及預防勞損，十分適合工作前後做。

以下介紹五式手部舒筋運動，每個動作重覆3-5次。

注意：  
如手指或手腕有嚴重痛症問題者，運動前請先諮詢醫生或物理治療師意見

握成虎爪，四指向後拉，停留5秒。  
(主要伸展蚓狀肌、骨間肌)



手掌平放，拇指向後拉，停留5秒。  
(主要伸展拇長屈肌、拇短屈肌)



手指伸直貼緊，拉扯手指，停留5秒。  
(主要伸展指深屈肌、指淺屈肌)



輕力將拇指壓向掌心，停留5秒。  
(主要伸展拇長伸肌、拇短伸肌)



雙手張開虎口互壓，停留5秒。  
(主要伸展拇收肌、拇對掌肌)

## 筋腱勞損主要成因



不良姿勢



重複動作



過度用力

備註：對所述運動如有任何疑問，可請教物理治療師。