



狂打短訊引致肌腱炎

手機不僅用於通話，不少年輕男女更愛以手機發短訊作溝通，美國一名年僅十三歲的少女平均每日發出二百多條手機短訊與朋友「聊天」，上月更創下一個月發出八千條短訊的新紀錄，但狂打短訊令她患上肌腱炎、甚至出現背痛。有本港的物理治療師表示，拇指患上嚴重肌腱炎的病人會「痛到刷唔到牙」；有骨科醫生指出，若以這個密度持續打短訊或遊戲機，出現肌腱炎機會高達七至八成，建議年輕人勿長時間重複活動拇指，避免肌腱勞損。

家住美國德克薩斯州的十三歲少女貝利，過去一個月，發出多達八千條手機短訊與朋友「聊天」，平均每日發出二百六十多條手機短訊，她為此付出代價，拇指患上肌腱炎。她的醫生指出，貝利每日花上兩小時於收發手機短訊，其母又未有及時察覺女兒打短訊令拇指出現疼痛等問題，加上貝利因發短訊時的姿態不正確，引致背痛。

寫字刷牙痛得厲害

這位醫生警告，若年輕人長年累月打手機短訊，容易引致拇指勞損，建議年輕人發手機短訊以每日五十條為上限。

本港物理治療師呂永恒表示，本地暫未發現有年輕人因打手機短訊而患上肌腱炎的個案，但不少年輕人則因打遊戲機患上該病，患者多屬年齡介乎六歲至十二歲的小學和初中學生，一些嚴重個案更出現拇指肌腱增生，凡做任何活動拇指的動作都感到痛楚，如寫字、刷牙時會痛得很厲害：「有啲痛到刷唔到牙」，一般接受物理治療二至三周便可復原，如置之不理，令病情惡化，物理治療時間需長達兩個月。

姿勢不正損害頸背

骨科專科醫生高拔萃表示，手腕近拇指的肌肉控制幅度較小的動作，而這類活動可以快速進行，這部分小肌肉長時間和快速地活動，不僅令手部容易疲倦，持續的動作更會令肌腱勞損。雖然打手機短訊的動作一般不會影響頸部或背部，但不



MEDI-CO HEALTH SERVICES

Suite 1, 1/F 185A Forest Road
Hurstville NSW 2220

Phone: (02) 9570 8388

Fax: (02) 9570 6888

Website: www.medi-co.com.au

少年輕人打機或發短訊時，不會安坐在椅上，可能將身體靠在牆邊、倚在梳化或床頭，長時間姿勢不正確就會損害頸和背部，令頸和背的肌肉緊張，嚴重可引致持續痛楚，令人相當困擾。

他建議，年輕人不論打手機、打遊戲機或使用電腦，不應持續一個半小時，家長也應留意，若子女投訴經常手痛，即要留意他們的問題是否因長時間打機引致，及避免他們沉迷這類遊戲，致損害手部肌肉和關節。

如有任何查詢，可電郵至：info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。

