



全面醫護綜合治療中心 Total HealthCare Health Centre

- 📍 中心地址：尖沙咀美麗華廣場A座9樓904室
- 📍 中心地址：大角咀港灣豪庭廣場地下G11B舖
- 🏠 營業時間：星期一至五 10:00 - 8:00
星期六 10:00 - 6:00
星期日及公眾假期 休息

歡迎瀏覽



聯絡我們

 **Whatsapp**
查詢及預約 **5951 6478**



全面醫護綜合治療中心
Total HealthCare Health Centre

痛症資料

手腕痛



手腕痛成因

都市人不論是上班一族，每天打掃的家庭主婦，甚至每天瘋狂打手機朋友，都需要用到手腕活動。大多數患者是手腕活動過度如「媽媽手」、「滑鼠手」一些慢性重複性勞損，會影響到日常生活。

早期症狀較輕時只有在重複用力或操勞過度後才感覺到手腕疼痛。如沒有適當的治療和休息，症狀會加劇，在不發力的情況下也會感到不適。特別早上起身時症狀會更為明顯，拇指活動困難，嚴重時，拿物件(如水杯)會因痛楚不能發力而讓物件掉下。

症狀

- 1 手腕關節向手指尾側傾斜受壓時會出現疼痛、輕微腫脹。
- 2 手腕關節出現疼痛及無力，前臂或手腕的旋轉動作會令症狀加劇。
- 3 日常動作扭毛巾、開門鎖、搬重物會令手腕痛感更加明顯。



治療方法

- 痛症發生時，可採用熱敷來促進血液循環減緩疼痛或冰敷減緩腫脹與疼痛。
- 可用電療消炎消腫，超聲波治療降低發炎。
- 根據康復情形進行不同程度的手部強化訓練，以防止軟組織纖維化。

