

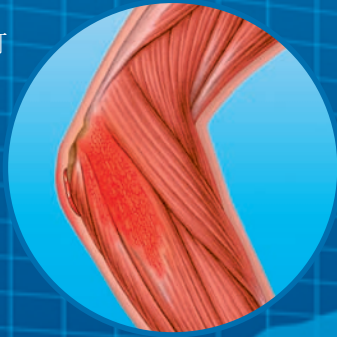
理解什麼是 肢體重複性勞損(RSIs)

網球肘

由反復使用前臂而引起（如打網球或高爾夫球，繪畫，木工作業）。

症狀

- 疼痛發生在肘的外部
- 疼痛在用勁和肘伸展時更為嚴重
- 在抬起及搬運物體時感覺困難

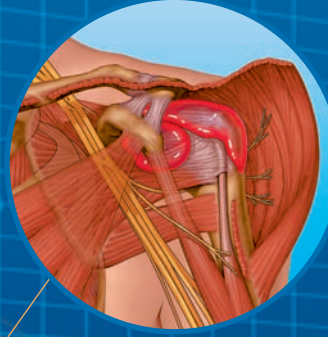


肌腱套綜合症

由重複緊張的肩部活動而引起（如投擲運動、網球、游泳或抬手在高於頭部的位置繪畫）。

症狀

- 肩部疼痛（夜間更為劇烈）
- 僵硬
- 虛弱無力
- 損失活動能力
- 手舉至頭頂以上時疼痛加劇

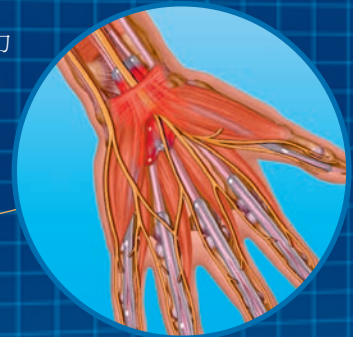


腕管綜合症

由重複在一個位置或用一個非中性姿勢使用手腕或手引起的扭傷（如電腦工作、或重複使用震動手用工具）。

症狀

- 手腕疼痛
- 麻木或手指有麻刺感
- 難以握成拳頭
- 與一般人的握力相比較弱

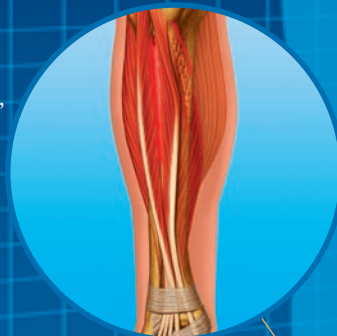


臀部滑囊炎

由臀和腿部肌肉的非柔性和不良肌肉狀態而引起。跑步者常有此類病症。

症狀

- 臀部關節僵硬，臀外部的疼痛移動至大腿外部
- 在跑步、走路、長時間坐著或壓迫受影響的一邊臀部時疼痛加劇

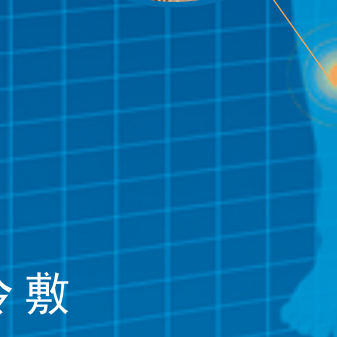


外脛夾（脛骨破裂）

跑步者/運動員常有此類損傷，原因是不良肌肉狀態、不適當的鞋襪或連續在硬地面上跑步。

症狀

- 脛部或小腿部的遲鈍、擴散性的疼痛
- 在脛骨的兩邊周圍能看到軟的團塊

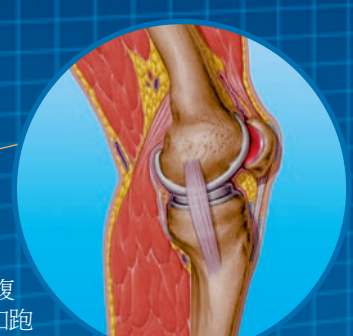


膝蓋骨綜合症

由過度使用和/或重複彎曲膝蓋而引起（如跑步、跳躍和騎自行車）。

症狀

- 膝蓋骨下疼痛和有破裂感
- 在走路、跑步或長時間坐著後膝蓋疼痛
- 在下樓梯時疼痛加劇
- 在跪下或蹲下時有困難



請記住：

- R** - 多休息
- I** - 用冰塊冷敷
- C** - 加壓
- E** - 抬高患處

Advil[®]
一粒見效

肢體重複性勞損的護理

什麼是肢體重複性勞損？

肢體重複性勞損 (RSIs)，一般也稱為累積性損傷疾病 (cumulative trauma disorders)，實際是軟組織損傷，可以影響到體內任何肌肉、關節、神經、腱或韌帶。肢體重複性勞損引致持續或復發性疼痛，並主要影響頸、肩、手、手腕、肘部及下肢。

肢體重複性勞損 (RSIs) 是什麼原因引起的？

肢體重複性勞損 (RSIs) 發展緩慢，並且經常是由於肌肉骨骼部位的重複動作、過多用力或緊張，或者長時期持續一種不自然或身體活動受到局限的姿勢而引起的。

肢體重複性勞損 (RSIs) 常見於工作場所內（使用電腦工作、重複性作業、重物裝卸工作），同時它也能通過從事持續壓迫同一腱部、韌帶及肌肉群的特定體育活動（如打網球、高爾夫球、棒球，以及跑步）而引起。

肢體重複性勞損 (RSIs) 的症狀是什麼？

一般而言，一些最常見的肢體重複性勞損 (RSIs) 是：

- 手部、腕部、肘部、肩部、背部或頸部有疼痛、僵硬、腫脹、麻木或刺痛感
- 無力緊握物體
- 由於執行一樁特定工作而引起不適，然後不再從事該作業時會有好轉（如疼痛在休息期間會減輕或消失）
- 各種疼痛常常會在夜間最為劇烈。

預防措施

以下是一些如何將患肢體重複性勞損 (RSIs) 風險減到最低的基本貼士。

在工作時：

- 操作和工作位置必須調節至符合工人的需要 - 工作環境必須適合工作的人，而非工作的人去適合該工作
- 經常小休片刻 - 離開工作臺和座椅，來回走動一下
- 要經常做伸展活動 - 伸展活動可改善關節活動範圍和增加柔軟性
- 保持手工操作時合適的姿勢
- 交替作業，使重複運動分散在多種任務之間
- 理解和知道肢體重複性勞損 (RSIs) 症狀是與特定的工作和作業有關係的

運動時：

- 確認您在運動前做好準備活動及在運動後放鬆肌肉
- 在運動前及運動後做伸展活動以增加柔軟性
- 理解並保持在特定運動/活動時的良好姿勢
- 確保在所有的時候都使用合適的體育運動設備（如合適的鞋襪、衣服、關節保護套）
- 經常能休息片刻
- 在運動時飲充足的水，以防止脫水
- 避免疲勞 - 在過於疲勞時應停止活動
- 在疼痛時不要運動

治療

多休息、用冰塊冷敷、加壓、抬高患處 (RICE)

多休息、用冰塊冷敷、加壓、抬高患處 (RICE) 療法可經常用來幫助減少疼痛、腫脹和肢體重複性勞損 (RSIs) 症狀帶來的其他不適感。

多休息

如有可能，要使患處休息及避免加重症狀的活動。

- 但不要完全避免使用患處，因為缺少活動能導致關節/肢體僵硬

用冰塊冷敷

用冰塊冷敷能使血管收縮，以幫助保持患處血液流通。

- 可每天 2 至 3 次用冰塊冷敷 15 分鐘（將冰塊包在濕毛巾或布內）

加壓

在患處加壓（使用一種彈力繃帶，即吊帶或支撐件）以幫助固定和保護關節，同時也能減少腫脹。

- 包紮必須鬆緊合適以避免影響血液循環

抬起患處

抬起患處能確保排出過量液體，以幫助減少腫脹。

- 在患處下置放一個枕頭，在保持一個舒適位置的同時，如有可能將患處抬至心臟高度以上

用冰塊冷敷和熱敷的區別

通常來說，應先用冰塊冷敷。當不再腫脹時再使用熱敷以增加患處的血液流通，以幫助促進治癒。但是，如過早使用熱敷可能增加腫脹。

冰塊冷敷能收縮血液流通，以減少腫脹和炎症。冰塊冷敷同時能麻木患處以減少疼痛和肌肉痙攣。

熱敷能增加循環，使肌肉鬆弛和減少關節僵硬，並能使組織為康復做好準備。

肢體重複性勞損 (RSIs) 的早期診斷和治療是十分重要的。如果您懷疑自己患有肢體重複性勞損，應及早看醫生。

Advil[®]

一粒見效

www.advil.ca