



家書 頤年痛症舒緩社區計劃

手部關節痛症知多 D



肱骨外上髁炎亦稱為網球肘 (Tennis-Elbow)，大部份的患者並非網球的愛好者，甚至從未打過網球。此種病症會在肱骨外髁突附近造成疼痛；尤其當運動或工作時，手部在握、拉、推及提重物時會引起此疼痛。如果此疼痛病症持續惡化，會影響到手肘活動，甚至在休息時也會感到疼痛。徵狀：手肘外側及前臂會感到酸痛，日常生活中當手臂施力時也會感到痛楚。伸手握拳時手肘外側疼痛、外上髁骨有明顯壓痛感，當抵抗手關節或中指伸展時會感到疼痛。而晚期由於疼痛及患者避免活動患處，久而久之會造成肌肉萎縮。

腕管綜合症 (Carpal-Tunnel-Syndrome) 是因重複性動作導致腕部肌腱受到擠壓，壓迫正中神經所引起的症狀。正中神經主要負責拇指、食指及中指的感覺訊息傳遞，亦負責控制拇指對掌肌的肌肉。正中神經在腕管內受到壓迫時，會引起手指麻痺等神經症狀，久而久之會導致拇指下方內側肌肉萎縮。徵狀：患者初期主要會感到手指麻痺和刺痛，晚上睡覺後也常因這種痺痛感而驚醒；但是當揮動患手後，痺痛感會舒緩。痺痛等症狀主要出現在食指，其次是中指、拇指和無名指，小指不被累及。用針刺這些手指，會發覺刺痛感減退，指端的感覺甚至消失，但掌部刺痛仍然存在。患者後期會出現拇指下方內側肌肉萎縮、麻痺及肌力減弱，或拇指、食指及無名指側一半的感覺消失。

資料來源：<http://www.oshc.org.hk/download/publishings/1/1849/26.pdf>

各位老友記大家好！我是中心的新同事—陳思穎姑娘，陳姑娘主要負責痛症計劃及有關痛症的服務。各位老友記可以於延展中心找到陳姑娘。查詢電話：2690 3199。很高興認識大家！日後請各位老友記多多指教！



活動推介

活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2016年12月1、8、15、22及29日 (逢星期四) 上午9:00-1:00	延展中心	60歲或以上 患有持續3個月或以上痛症之長者	20名 (每次)	每次 40元	由註冊物理治療師提供物理治療服務及提供痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎姑娘
物理治療手部關節痛症講座	待定	中心活動室	中心會員	50名	免費	由註冊物理治療師向參加者講解如何治療手部關節痛症	陳思穎姑娘
痛症管理小組	2016年12月2日 2016年12月9日 (星期五) 下午2:00-3:00	延展中心	中心會員	10名	免費	通過正向心理及放鬆練習等方法讓參加者舒緩情緒及痛症。	陳思穎姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生