

使用電腦要注意手腕握抓的姿勢，或使用輔具，適時讓手部休息

久坐辦公室使用電腦的上班族，容易有手腕隧道症候群的問題，這是因為長期使用鍵盤，導致橫腕韌帶壓迫正中神經所引起。

腕隧道症候群好發於中年人，而且女比男多，約為四比一，症狀為拇指、食指、中指容易於夜間麻木、刺痛，需用力擺動手腕或摩擦手指才能緩解。

治療方法除了在患部注射藥物，嚴重時還得開刀；預防之道是注意手腕握抓的姿勢，儘量注意操作電腦鍵盤的高度，或使用輔具，適時讓手部休息。