

04

设计师的通病
鼠标手



● 鼠标手简介

“鼠标手”其早期的表现为手指和手关节疲惫麻木，有的关节活动的时候还会发出轻微的响声，类似于平常所说的“缩窄性腱鞘炎”的症状，但其累及的关节却比腱鞘炎要多。



痛苦等级



牵连状况



治疗难度



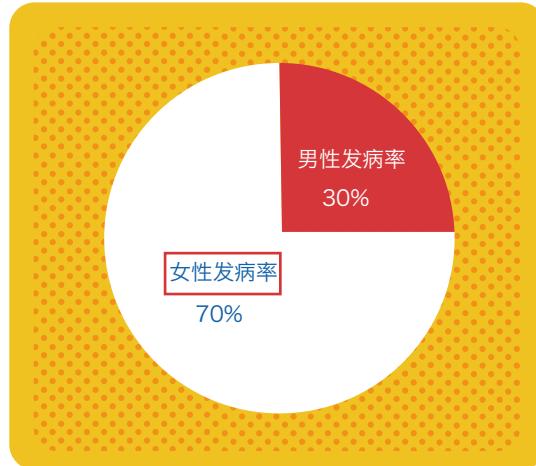
麻烦程度



心理压力



02 疾病情况



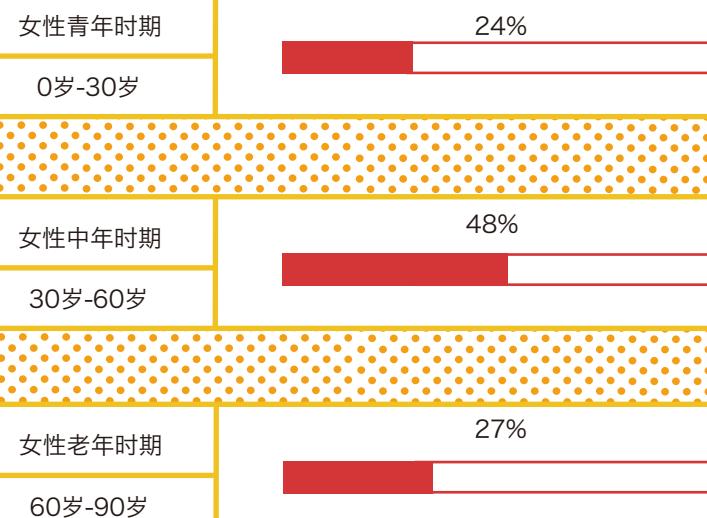
“鼠标手”容易发生在长期使用电脑的人身上，上网族每天重复在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节反复、过度的活动，导致周围神经损伤或受压迫，使神经传导被阻断，从而造成手掌感觉与运动发生障碍。

关于鼠标手病症

有人将这种不同于传统手部损伤的症状群称为“鼠标手”。其早期的表现为手指和手关节疲惫麻木，有的关节活动的时候还会发出轻微的响声，类似于平常所说的“缩窄性腱鞘炎”的症状，但其累及的关节却比腱鞘炎要多。手外科专家认为鼠标比键盘更容易造成手的伤害，因为人们使用鼠标时，总是反复集中机械地活动一两个手指，而配合这种单调轻微的活动，还会拉伤手腕的韧带。其他可能造成类似影响的职业，如音乐家、教师、编辑记者、建筑设计师、矿工等，都是和频繁使用双手有关。

女性分布比率

据来自新加坡的调查，女性是腕管综合症的最大受害者，其发病率几乎比男性高3倍，其中以30岁至60岁者居多，这是因为女性手腕通常比男性小，腕部正中神经容易受到压迫。此外，一些孕妇妇女、风湿性关节炎患者、糖尿病、高血压甲状腺功能失调的人，也可能患上腕管综合症。



03 症状表现



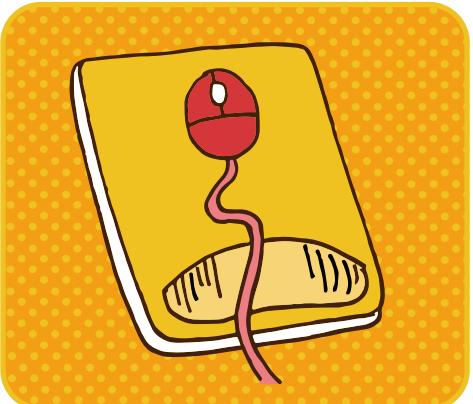
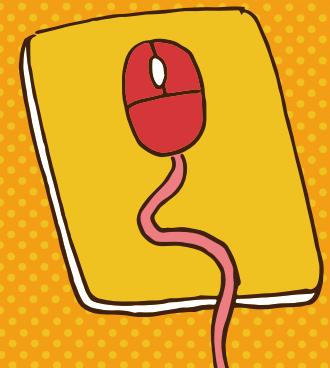
04 治疗方法

保持正确坐姿

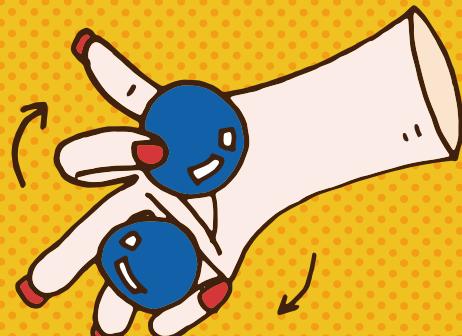
尽量让上臂和前身夹角保持45度，身体和鼠标的距离比较合适，否则距离过大，或者过小，都会引发手部的负担，手臂的肌肉持续紧张会导致酸疼。



选择合适的鼠标垫



转球



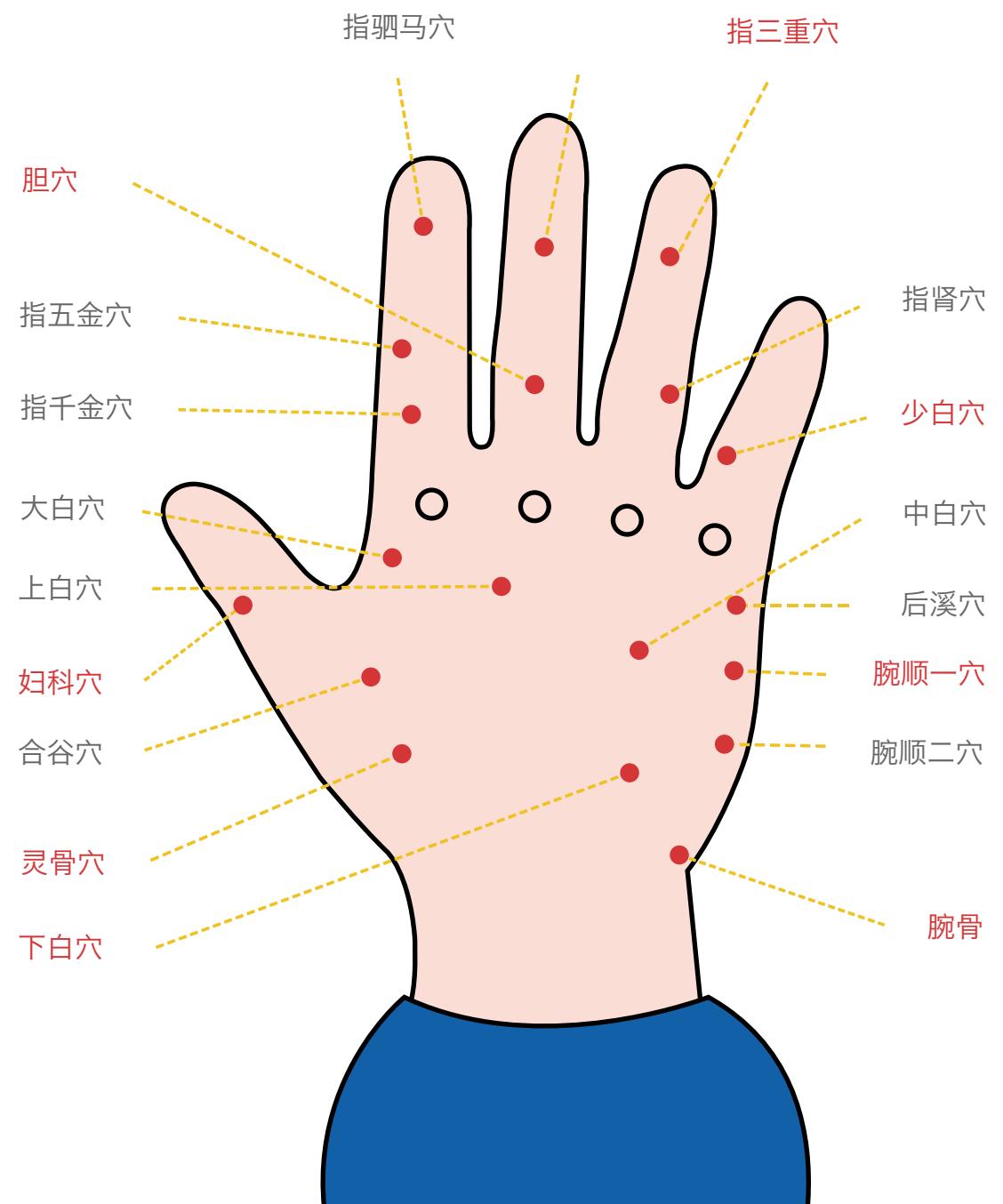
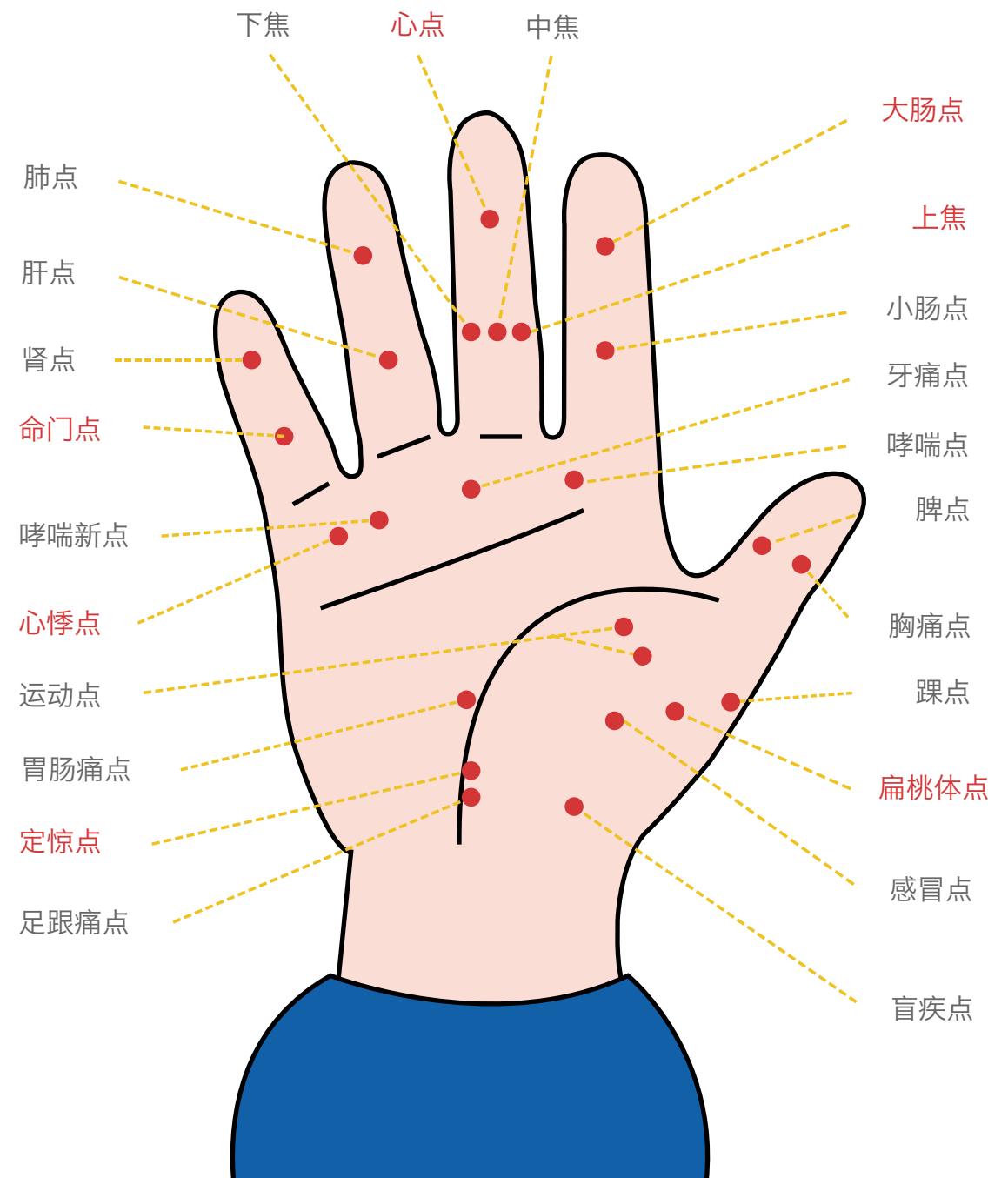
拧毛巾



正确使用鼠标



05 手部针灸穴位图

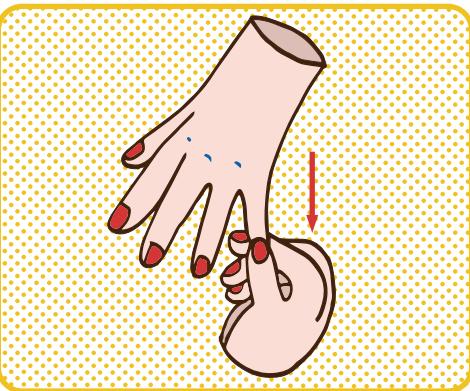


06 手指操



步骤一：环绕手腕

鼠标手患者因为长时间使双手处在同一个姿势上，这样会很容易使腕关节出现僵硬的症状，这个按摩技巧可以有效的缓解腕关节的压力。首先需要双手交叉合起，两手自然加紧，之后两手采用晃动的方式左右扭动，持续时间大概在2-3分钟



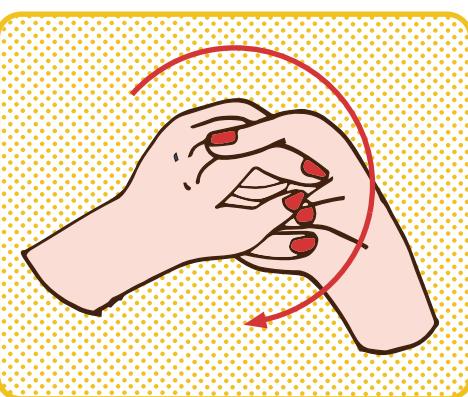
步骤四：手指拉伸

鼠标手因为长时间超负荷使用双手，使得手指变得僵硬，指关节劳损，严重者甚至变形，在阴雨天气下会出现酸痛感。这个步骤需要我们双手进行，一只手拉住另一只手的手指，向下拉伸，也可以同步捻手指效果更佳，持续2-3分钟



步骤五：手部翻转

长期超负荷使用手部不仅会使我们的手腕和手指收到损伤，其实手掌中部也是需要活动的。首先一只手握住另一只手的手掌中部适当用力，同时采用顺时针或逆时针旋转的方式，循环运动，坚持2分钟，再换手进行同样的步骤，中间不宜停歇



步骤三：穴位按摩

手上遍布着很多穴位，长期使用双手会使手部穴位以及神经受到相应的损伤，从而出现手部麻木的症状。这个动作很好的缓解了手部麻木的症状，需要运用手中按住相应的手部穴位或者肌肉敏感部位，逆时针或顺时针打圈按摩，持续大概2分钟



步骤六：手臂按摩

手部的筋肉都是相连的，在长期手部工作的时候，手臂的肌肉也是一直紧绷的，手臂的筋肉僵硬，从而使得手部活动不灵活，产生酸痛麻木的感觉。一只手顺着手臂的方向进行捻式按摩，适当间歇性用力，动作循环进行，持续时间为2-3分钟