



E世代常見骨科疾病

Dr. Simon YUEN

袁智斌 醫生

骨科專科醫生

香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

醫生簡歷

- 香港大學矯形及創傷外科學系名譽臨床助理教授
- 香港中文大學名譽臨床助理教授
- 港怡醫院 骨科名譽顧問醫生

- 香港大學內外全科醫學士
- 香港骨科醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士 (骨科)
- 英國愛丁堡皇家外科醫學院骨科院士
- 英國愛丁堡皇家外科醫學院院員



香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

手部



拇指骨關節炎

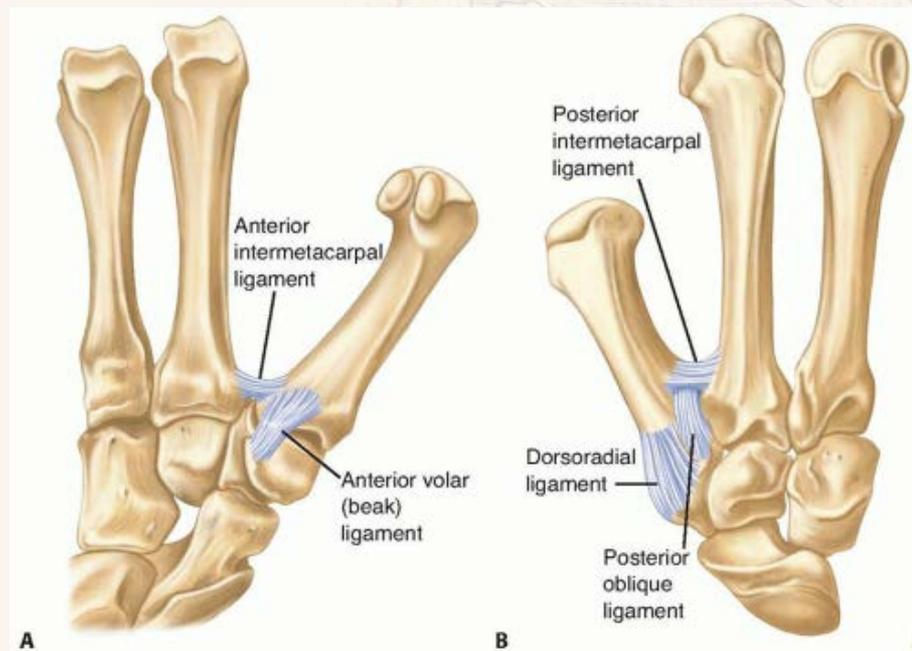
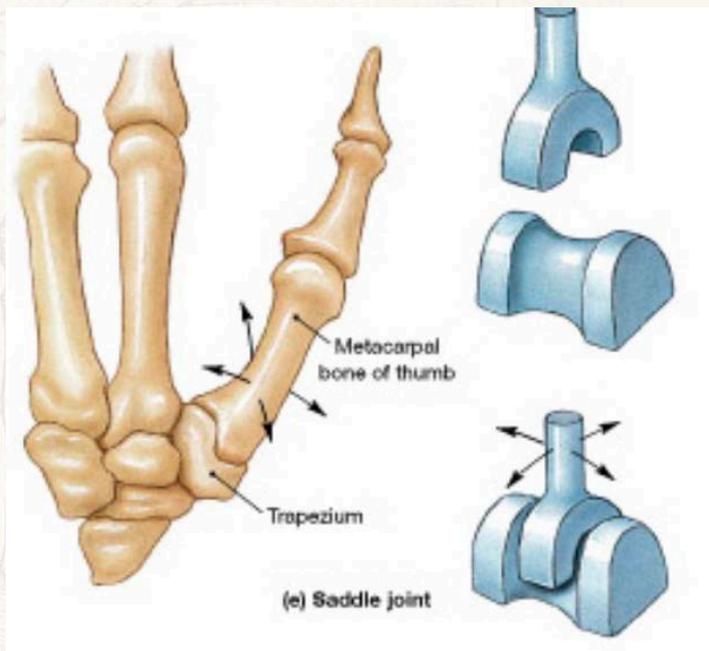
重複性勞損

→ 增加肌肉和肌腱的張力

香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

拇指骨關節



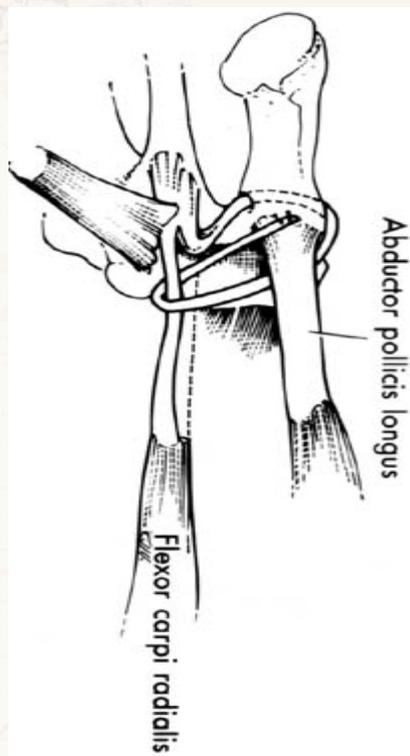
拇指骨關節炎

- 痛
- 畸形



拇指骨關節炎

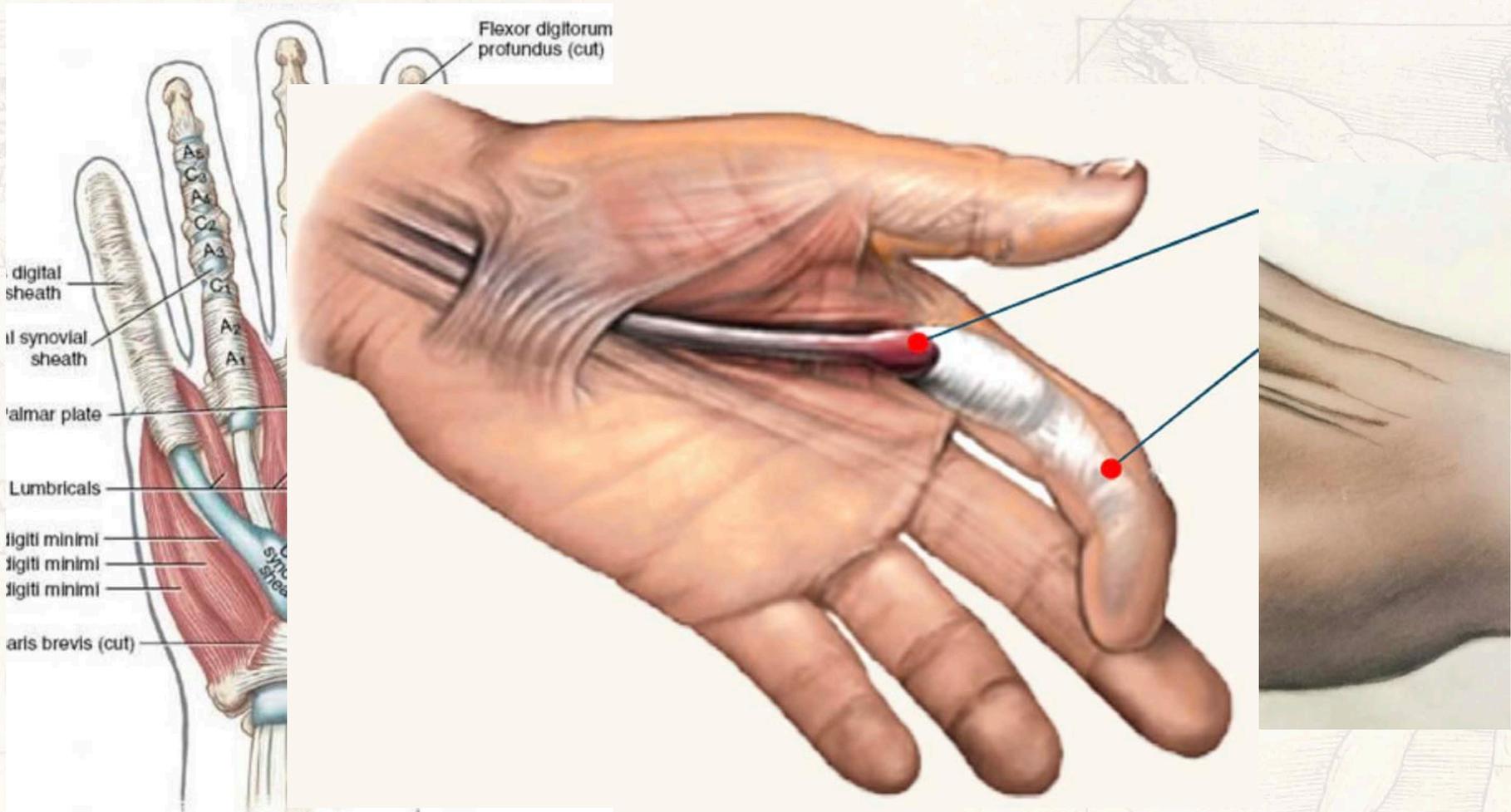
■ 視乎嚴重程度



香港創傷及骨科矯形中心

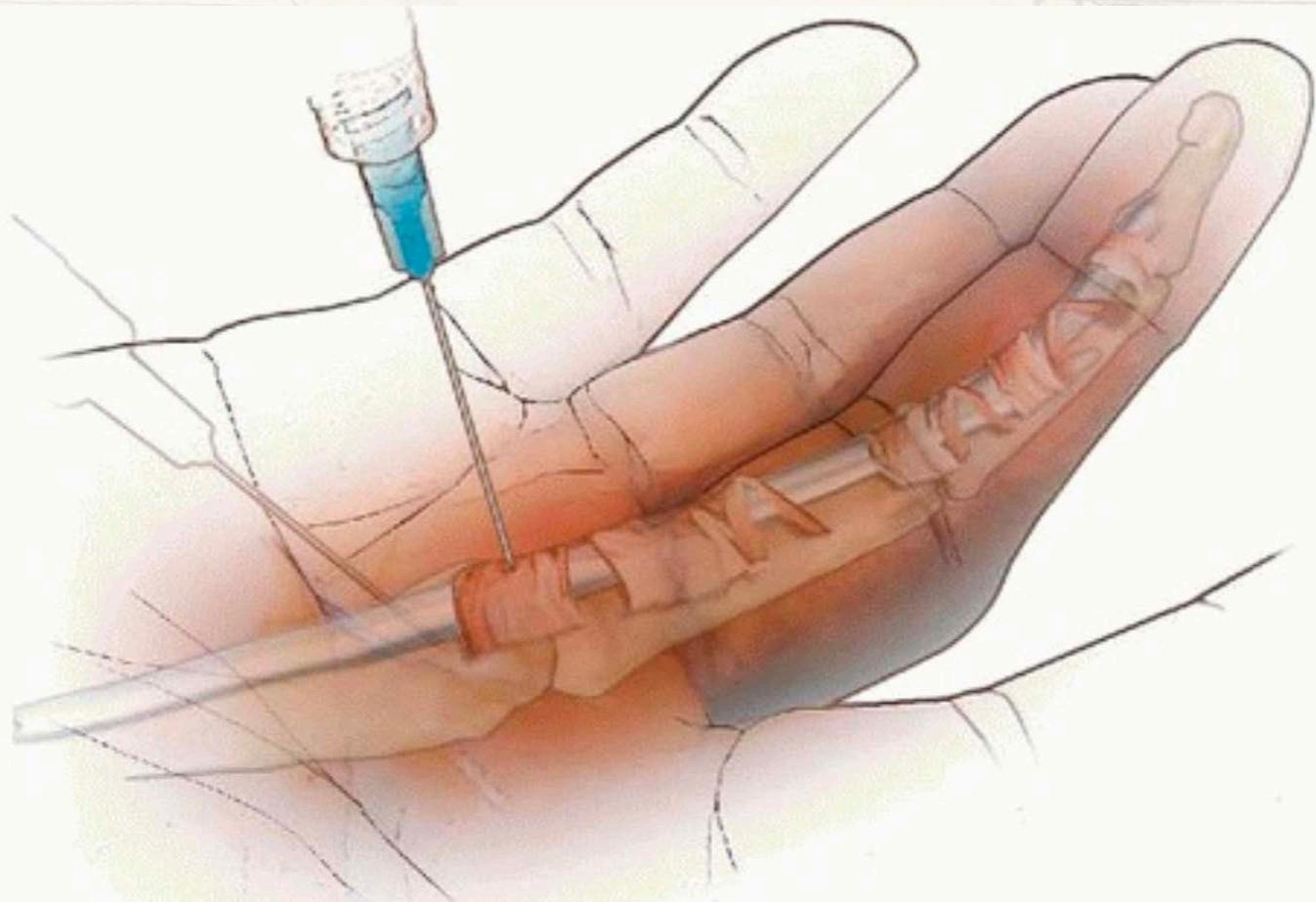
Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

彈弓手



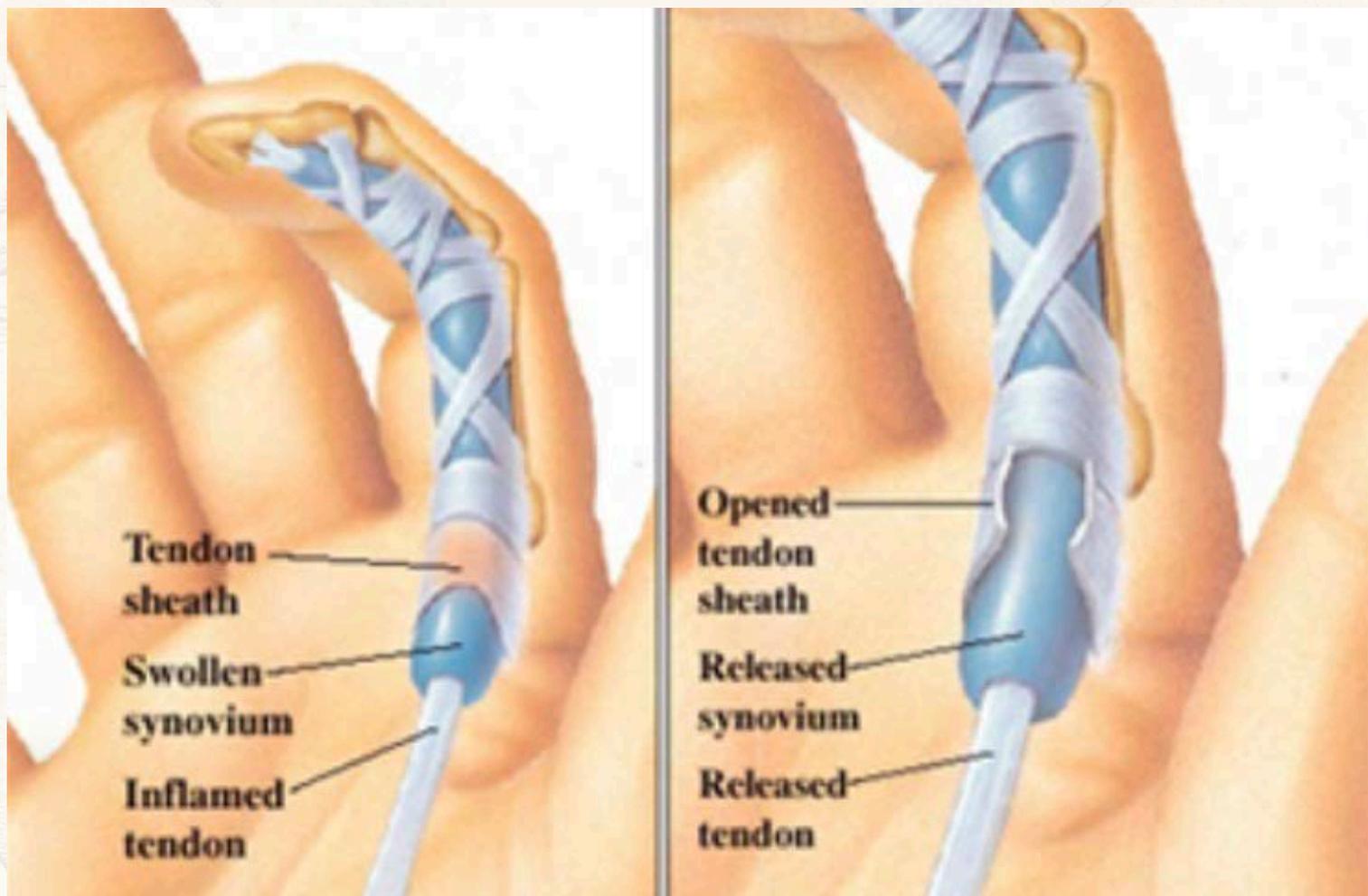
香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute



香港創傷及骨科矯形中心

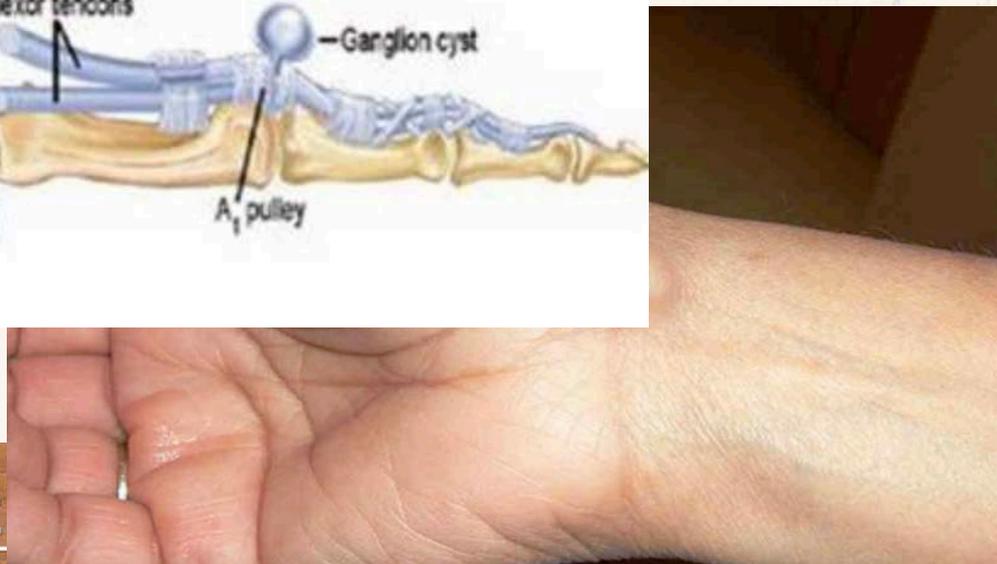
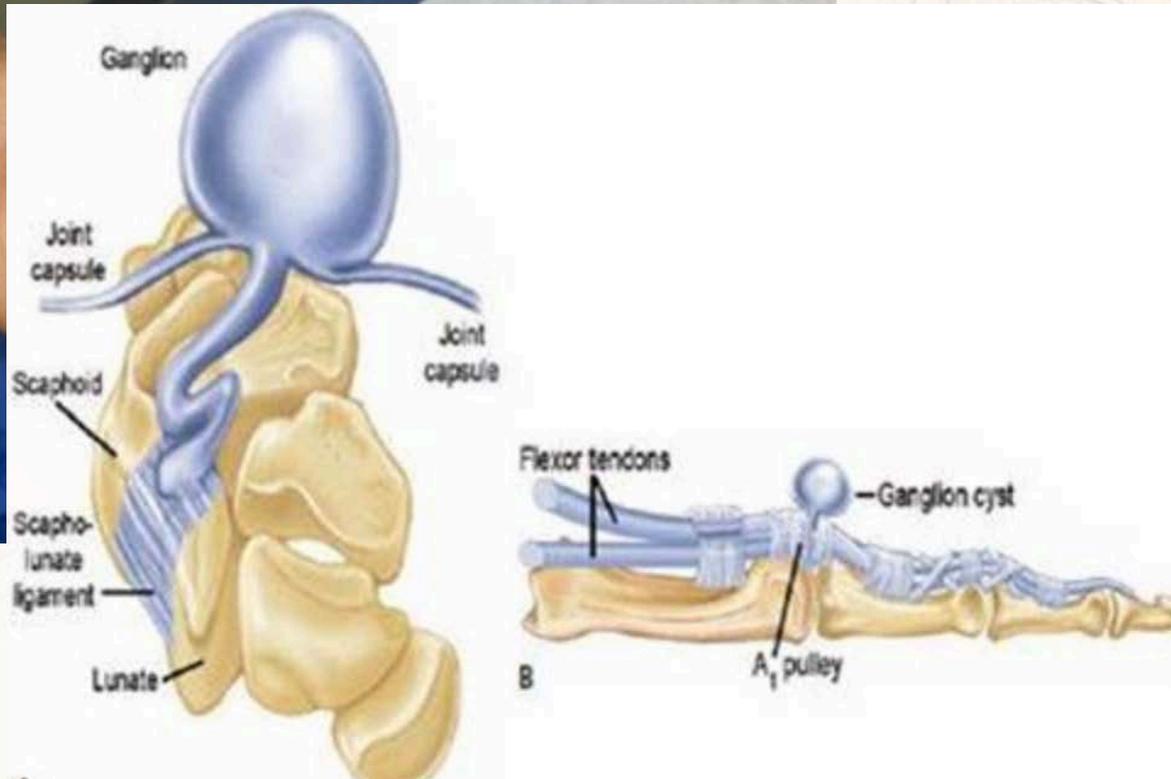
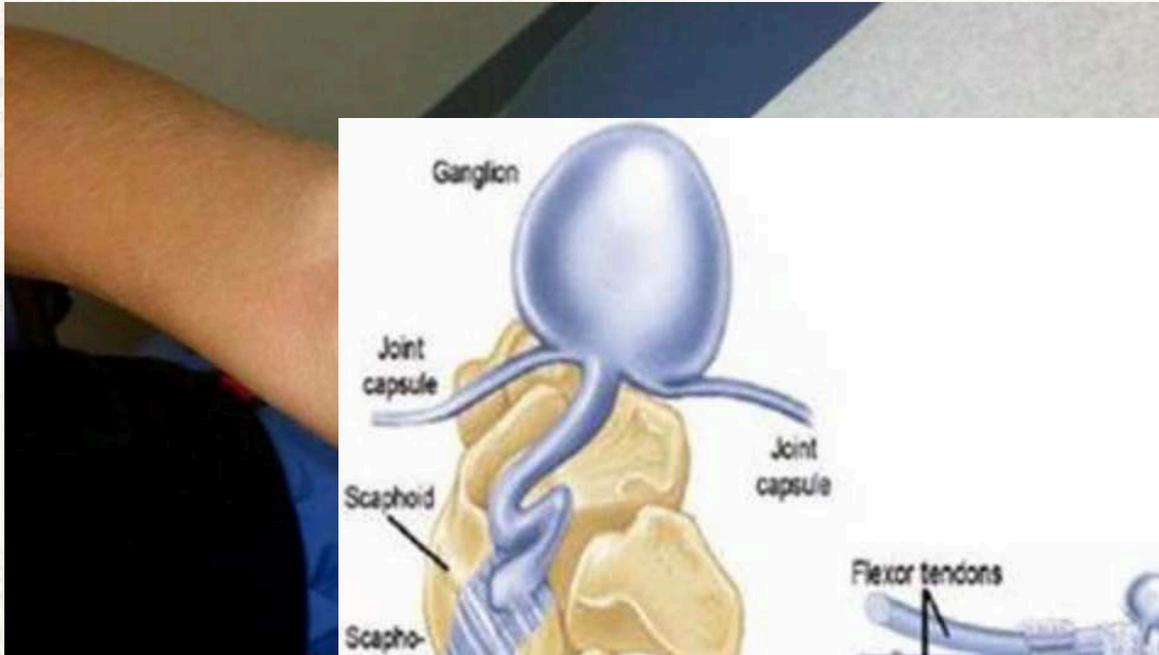
Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute



香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

手腕腱鞘囊腫（水囊）



香港創傷及

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

傳統手術



微創手術



創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

手肘

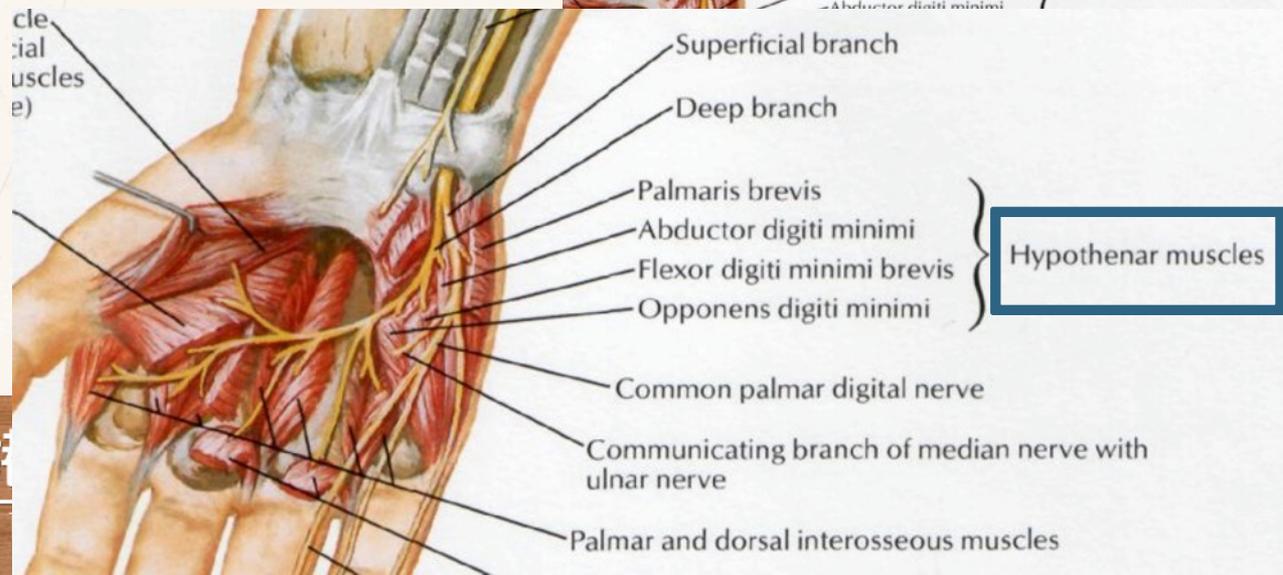
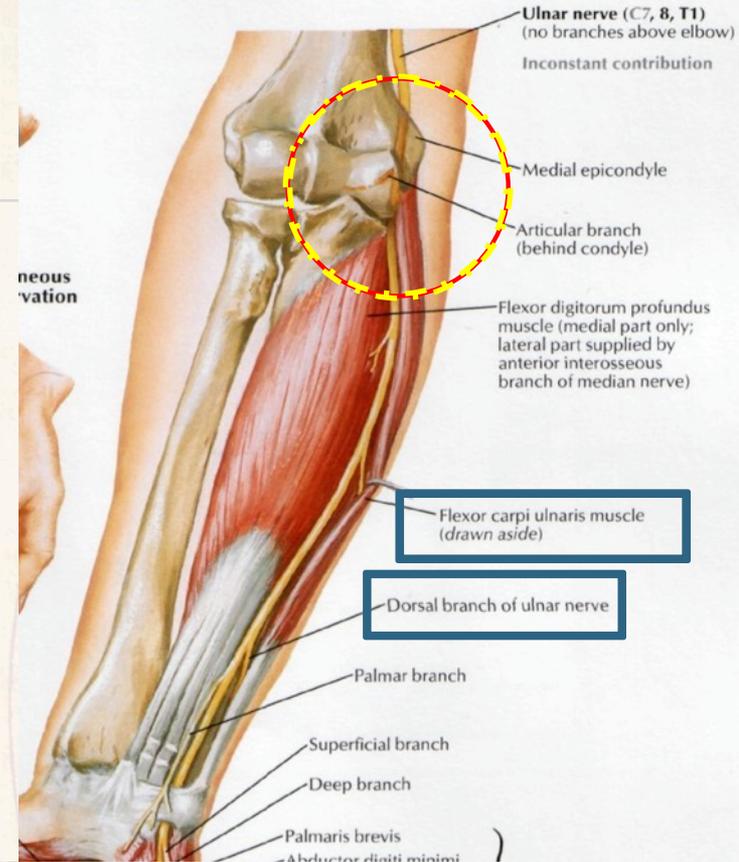


肘管綜合症

■ 風險因素

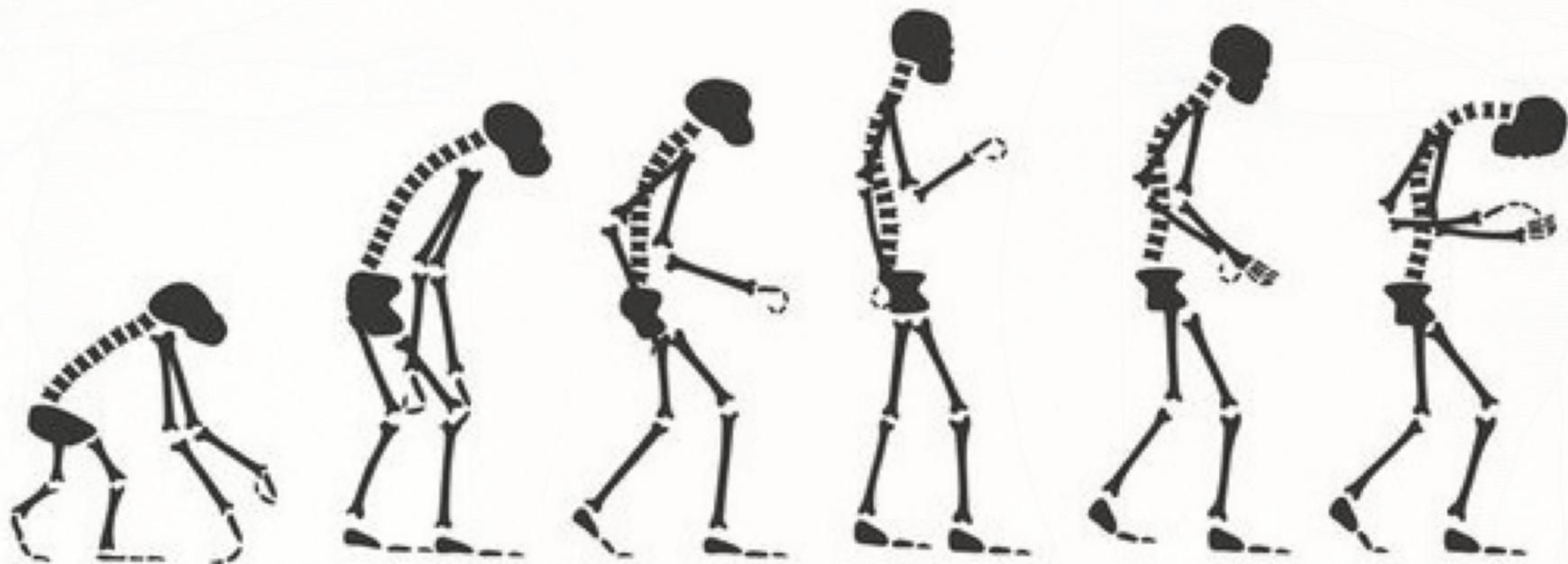
- 肘關節長時間屈曲 $> 90^\circ$
 - 尺神經被拉長 8%-15%
- 直接神經壓迫

尺神經



症狀

- 麻木，刺痛
- 無力
- 變形

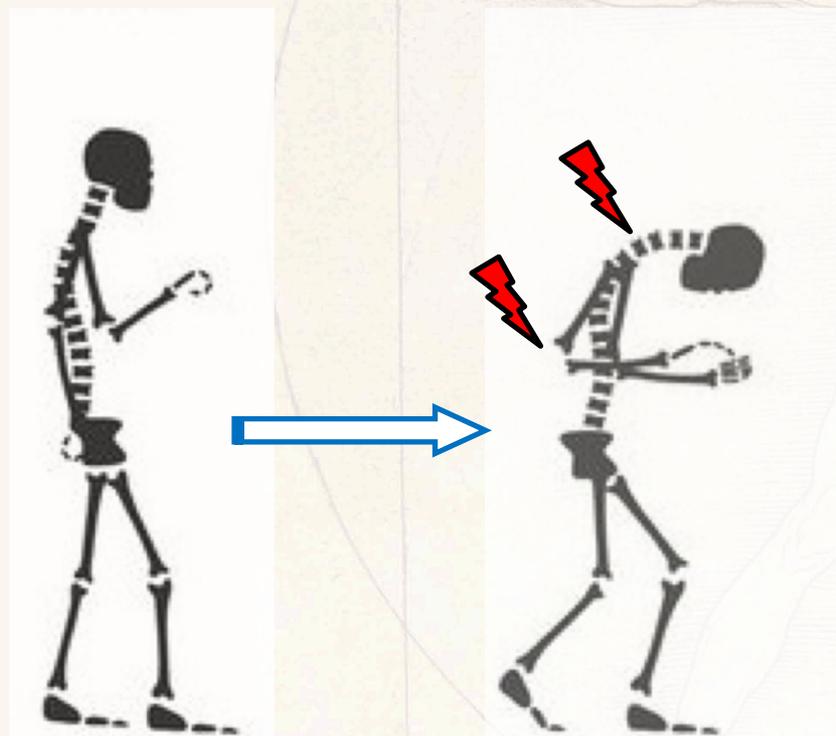


香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

這個姿勢有什麼問題？

- 頸椎屈曲
- 肘關節屈曲
- 手指重複性動作



會引起什麼 骨科疾病？

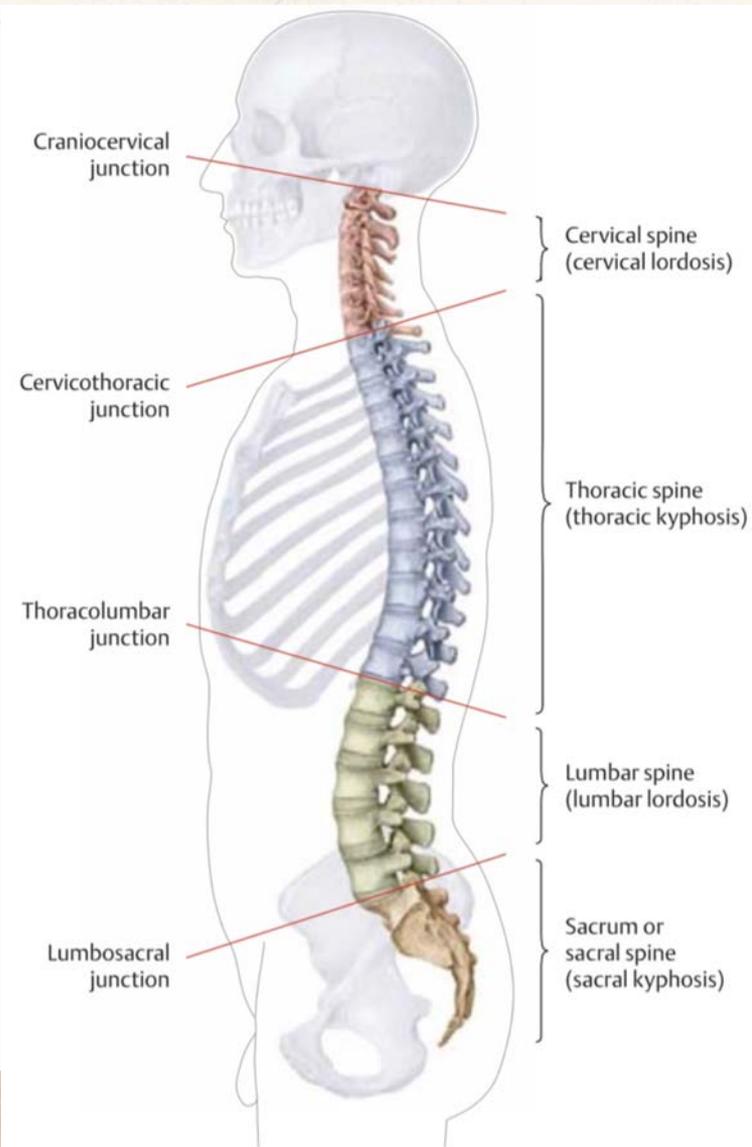
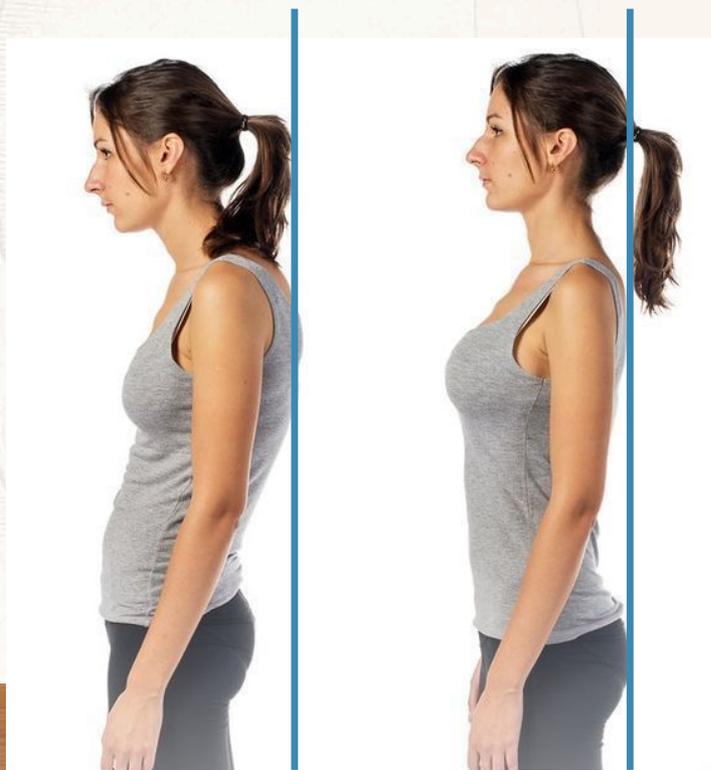
- 頸椎病
- 手部
 - 拇指骨關節炎
 - 手指發炎
- 手肘
 - 肘管綜合症
 - 肌腱炎

頸椎



正常頸椎 弧度

- 前弧 20 to 40 degrees

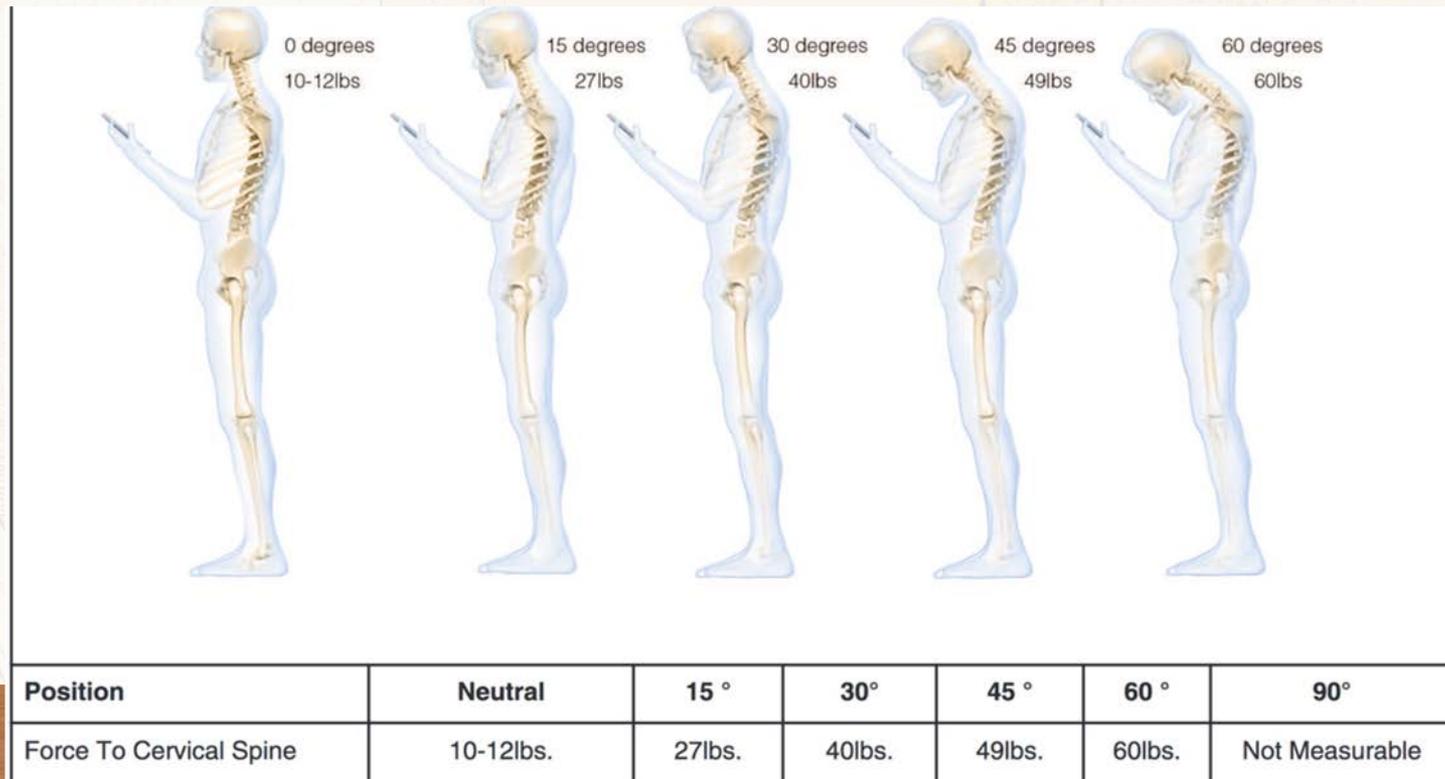


及骨科矯

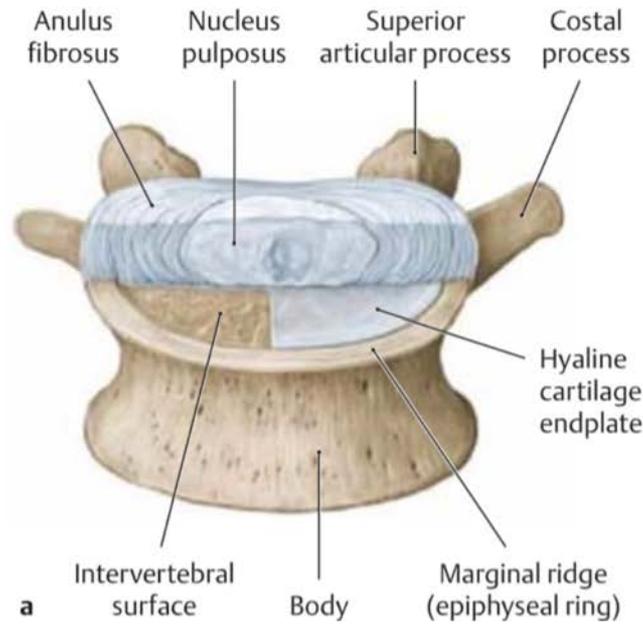
低頭族

15 pounds

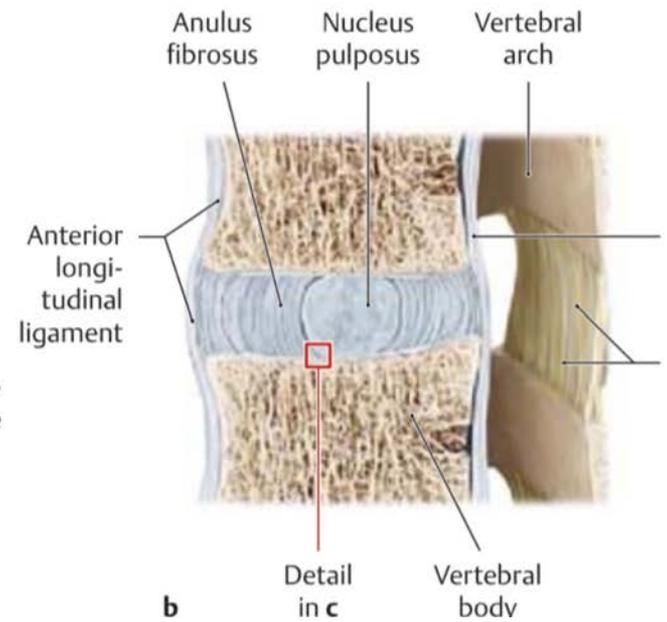
- 頭部每向前傾斜15，會使脊椎的壓力增加多少磅？



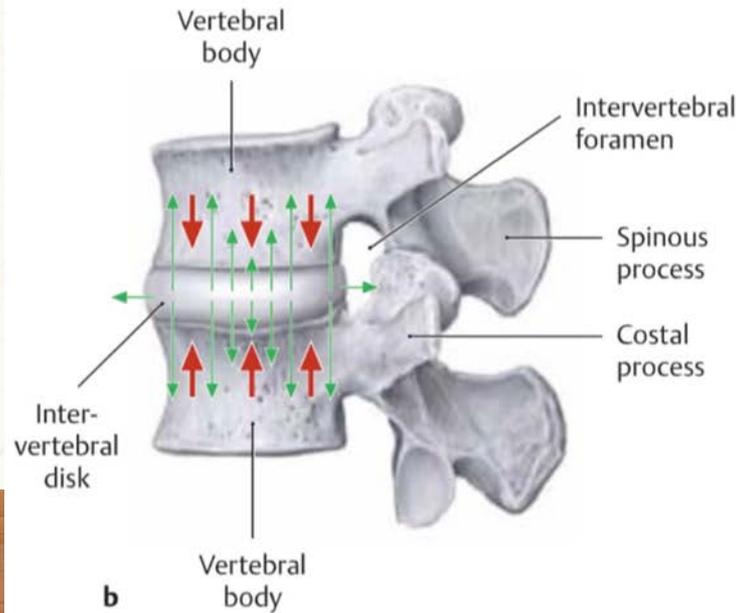
生物力學



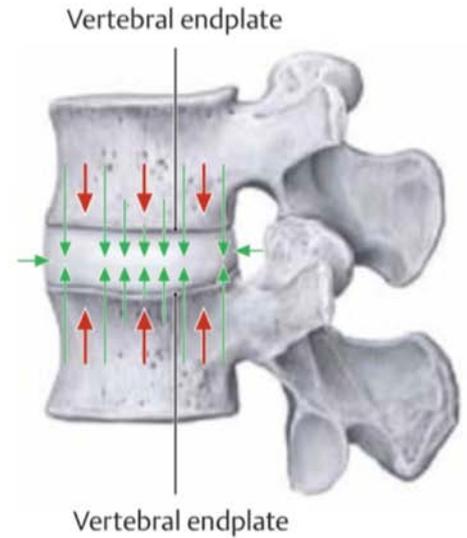
Pressure applied



Pressure released

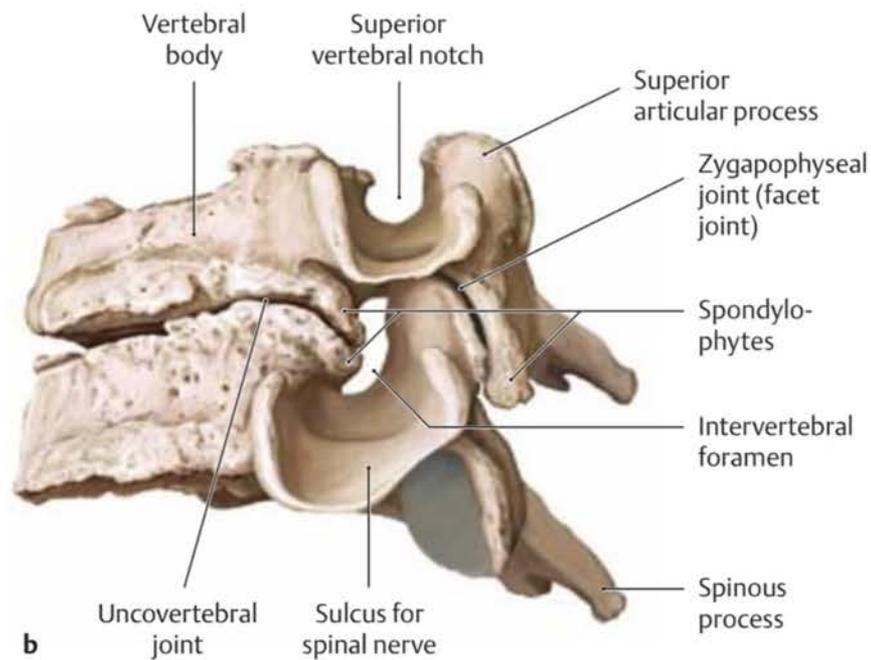
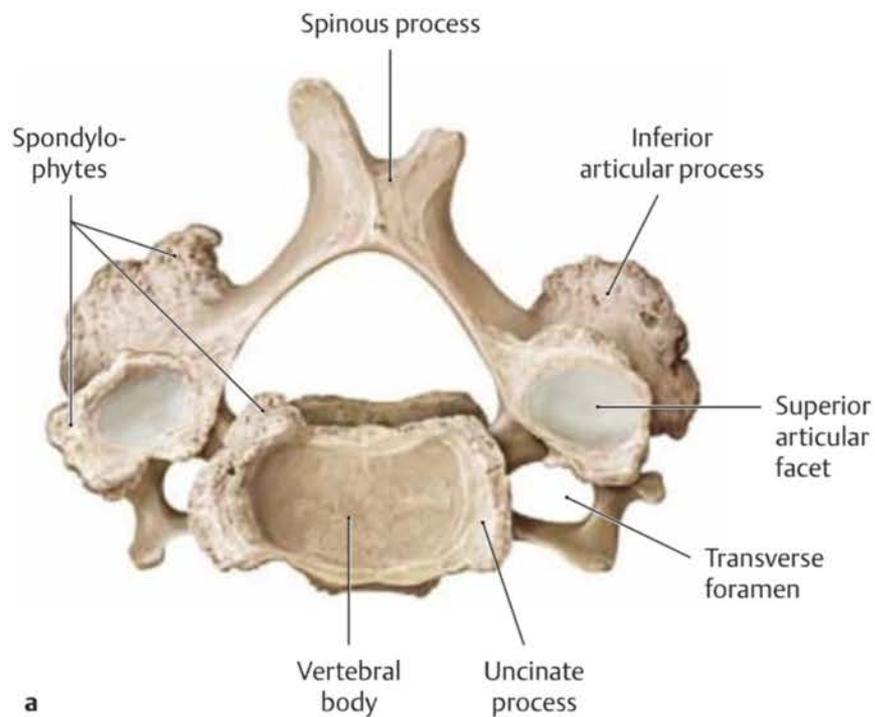


b



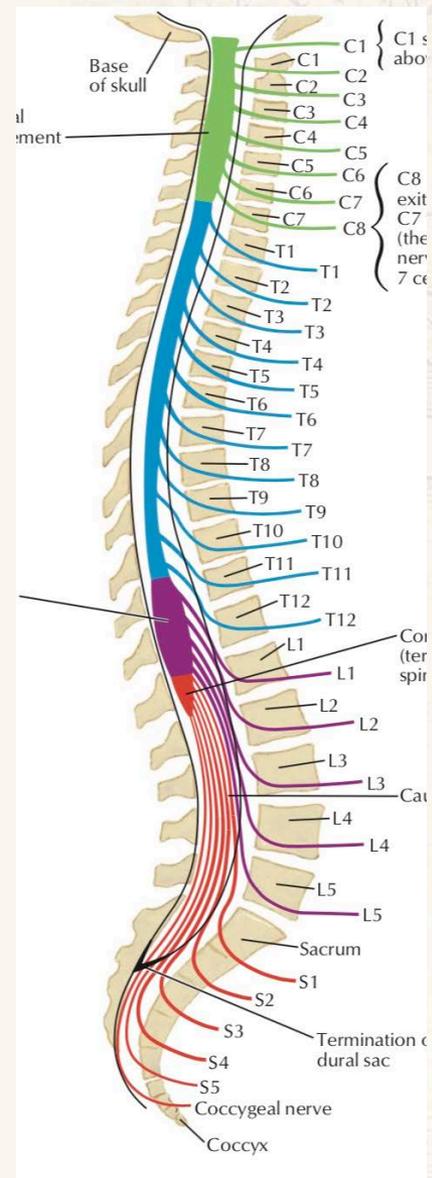
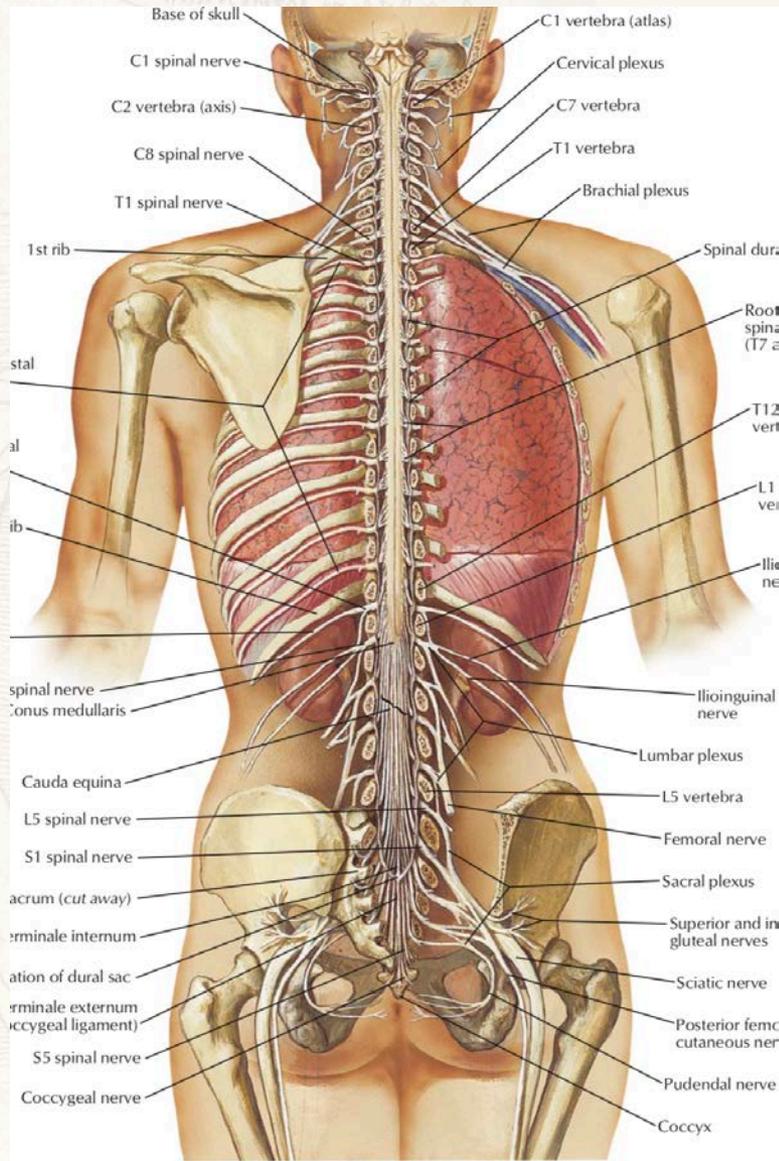
c

退化骨刺



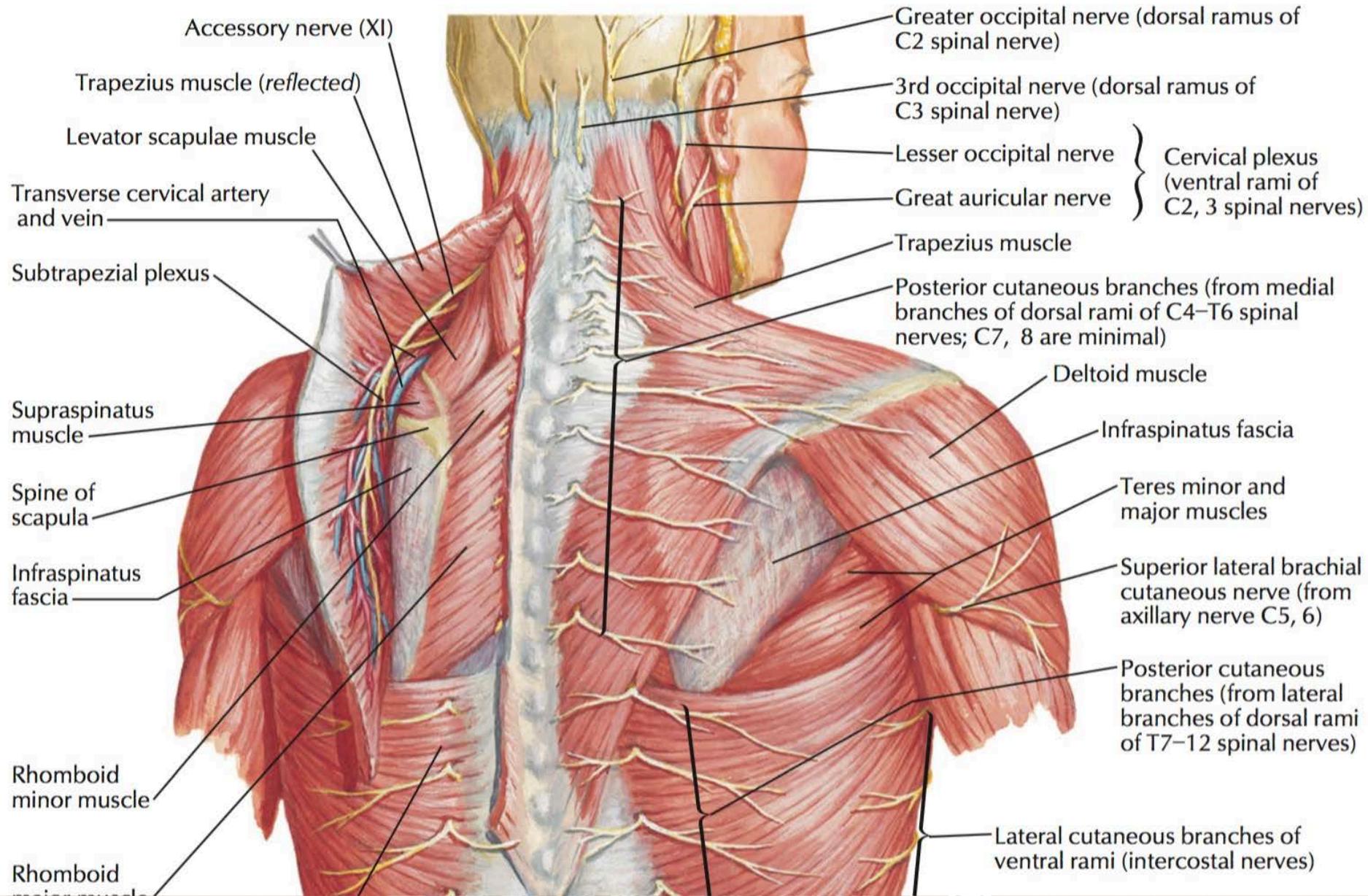
香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

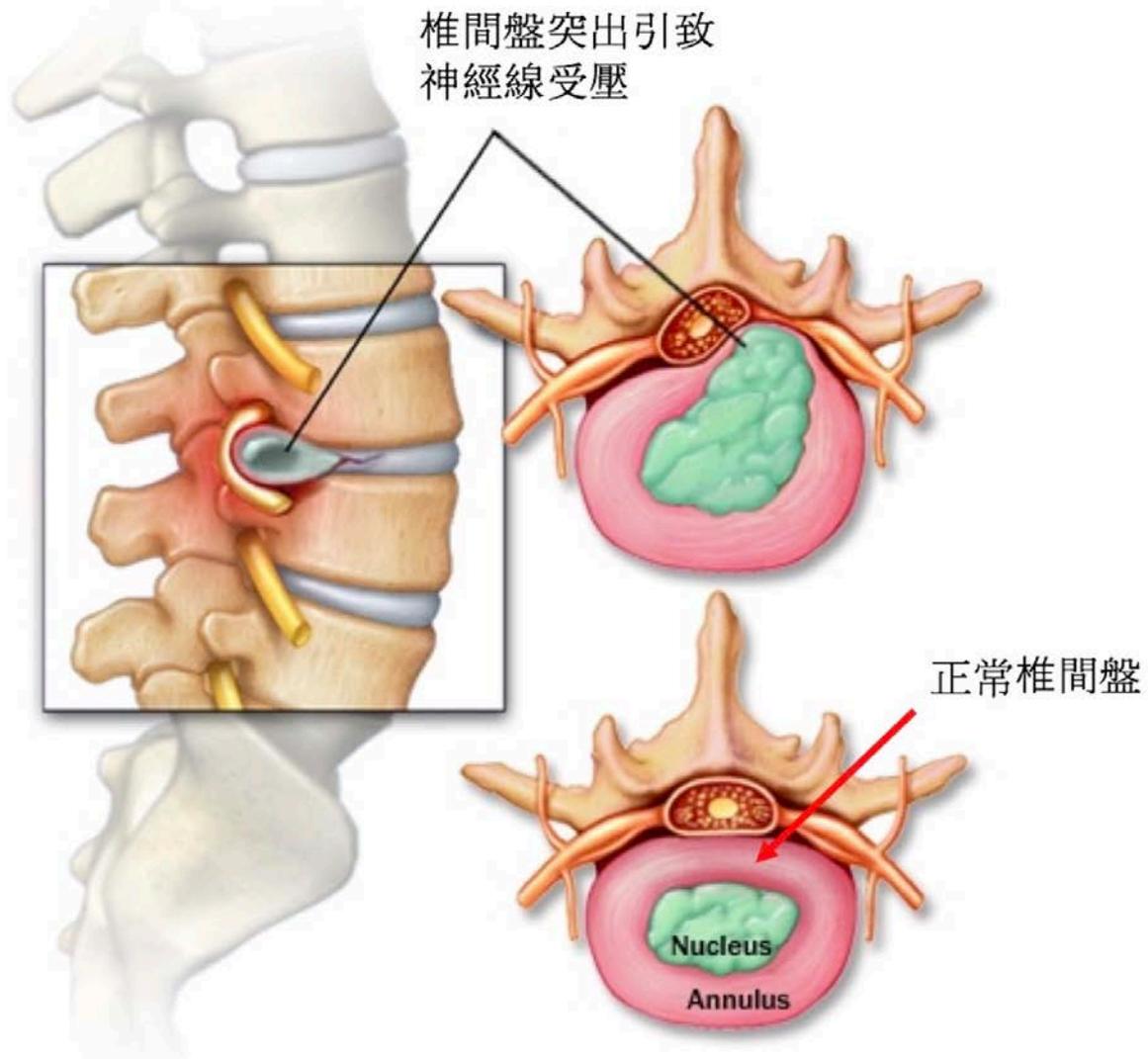


頸椎壓力增加

- 頭痛
- 肩膀和手臂疼痛（肌肉）
- 椎間盤突出
 - 頸部疼痛
 - 神經線受壓迫

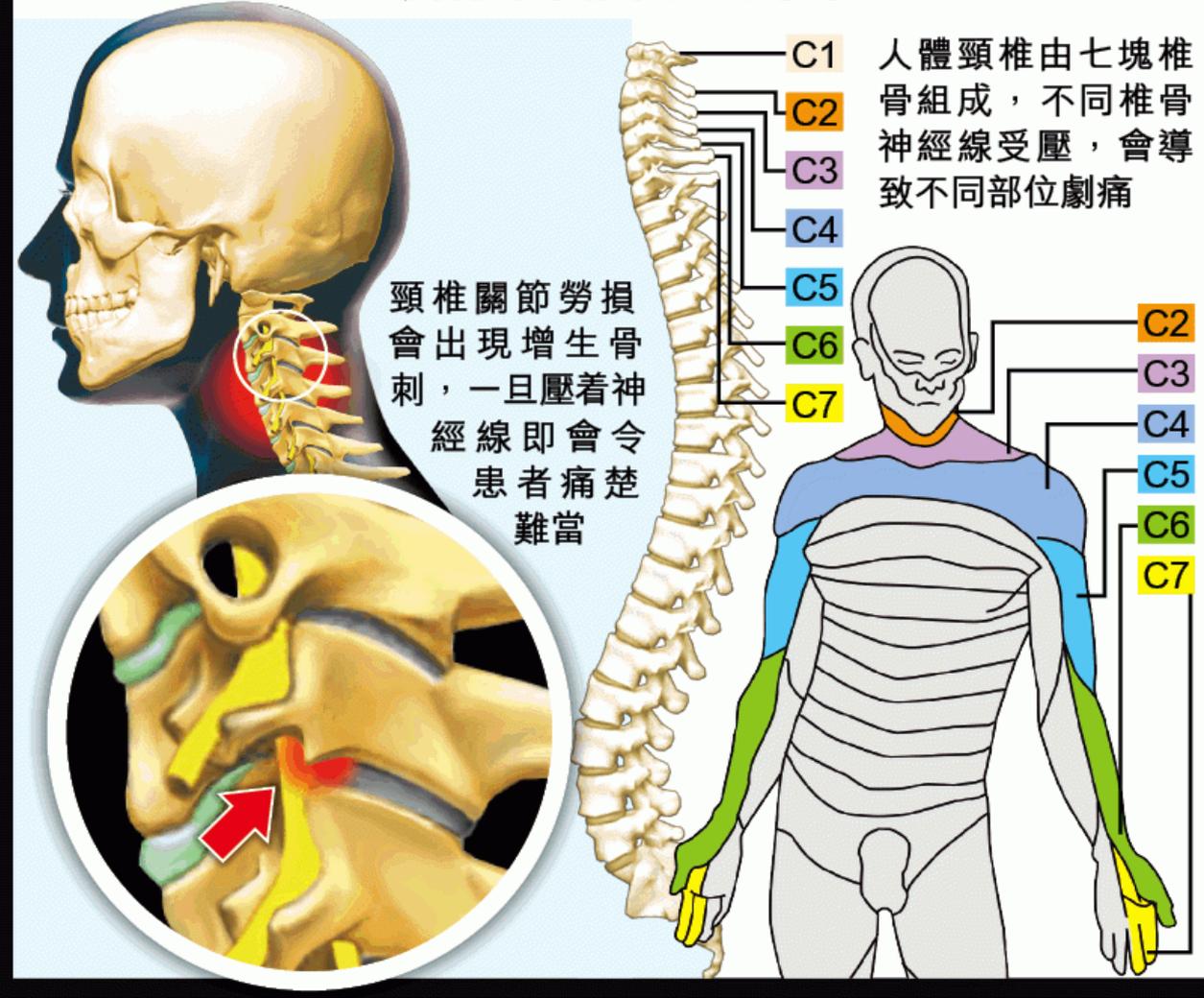


椎間盤突出



椎間盤突出引致腰腿痛及神經線受壓。

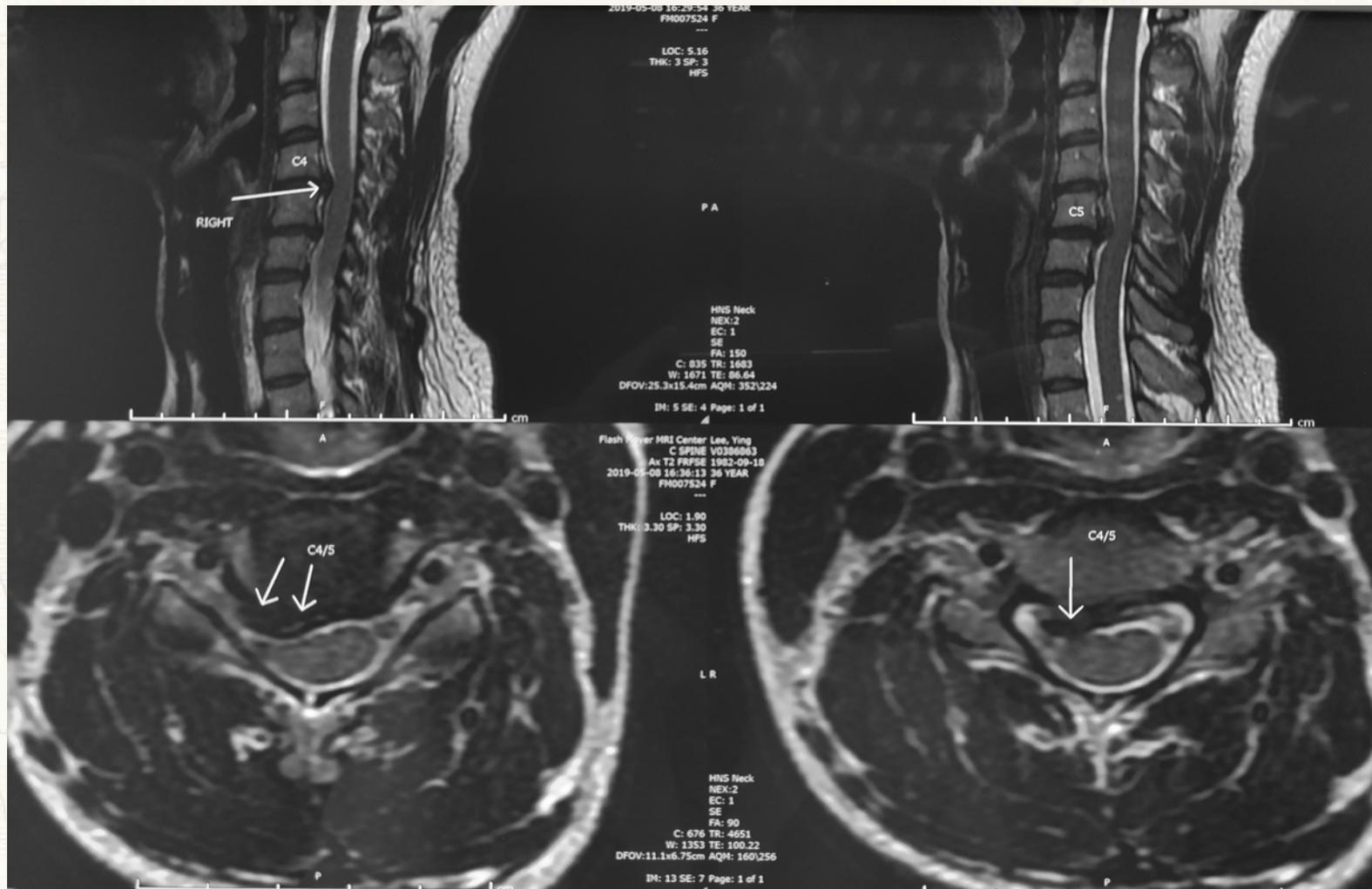
頸椎勞損示意圖



香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

MRI



—— 醫 · 家 · 健康 · 袁智斌醫生 ——

認清手痹原因免醫錯病

相信很多人都試過手指麻麻痺痺，例如使用電腦鍵盤或者玩手機的時候，手指或者手部突然一陣痠麻。大多數人都不以為意，認為單純是因為長期壓着或過度使用手腕或手指所致，但原來手腕的神經線局部受壓、頸椎椎間盤突出或退化，以至神經線發炎或糖尿病相關的神經病變都有可能是手痹潛在的原因。

要作出準確的診斷，便要一步步以病人的徵狀、臨床檢查，以及診斷性的影像

來抽絲剝繭，揪出致病的元兇。

其中一種引起手痹的原因就是頸椎神經線受到擠壓。因為頸椎神經線是控制上肢的感覺和活動，所以因頸椎椎管狹窄而引致的神經線問題，除了手痹外，多數會伴隨肩頸痛，最典型的症狀是從頸一直伸延至手部會產生觸電的感覺。

而另一種原因就是因為周邊神經線受壓導致的手部麻痺，最常見的就是腕管綜合症。對比先前所提及因頸椎神經線受

到擠壓所引起的情況，此因素所引起的麻痺通常只有手掌麻痺，而且常發生於晚上，所以有很多病人都會因麻痺而半夜醒來，令睡眠時間變短及質素變差，甚至有機會影響病人的日常工作及生活質素。

最後，小部分病人是因為由不同原因所引起的神經線發炎，例如自身免疫力疾病或荷爾蒙問題而導致不同程度或範圍的麻痺。

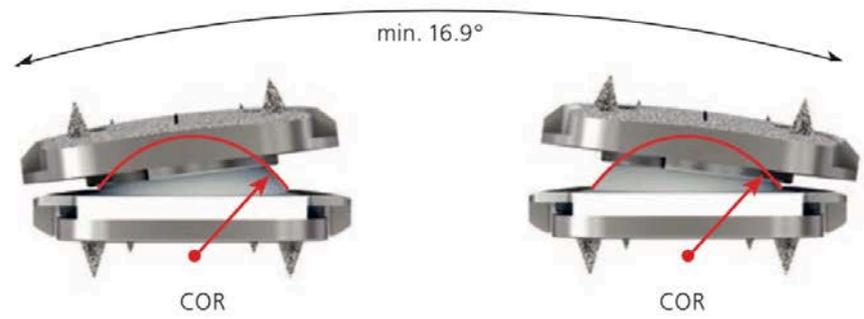
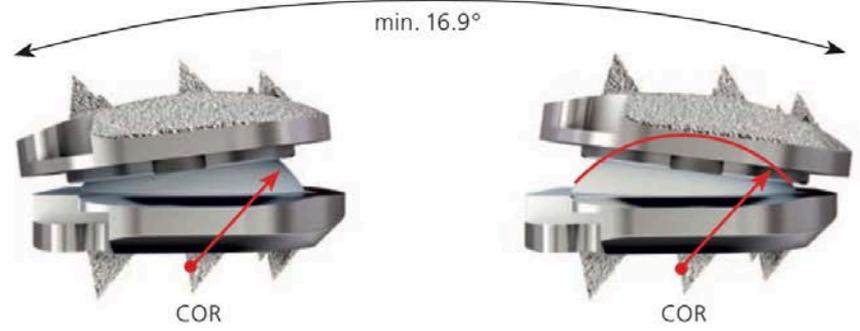
由於這些病的病因和治療方法十分不同，所以最重要的還是當病人發現相關問題時，向醫生查詢情況及診斷，先找出手痹的真正原因，方能對症下藥，再作進一步治療。

作者為骨科專科醫生

香港創傷及骨科矯形中心

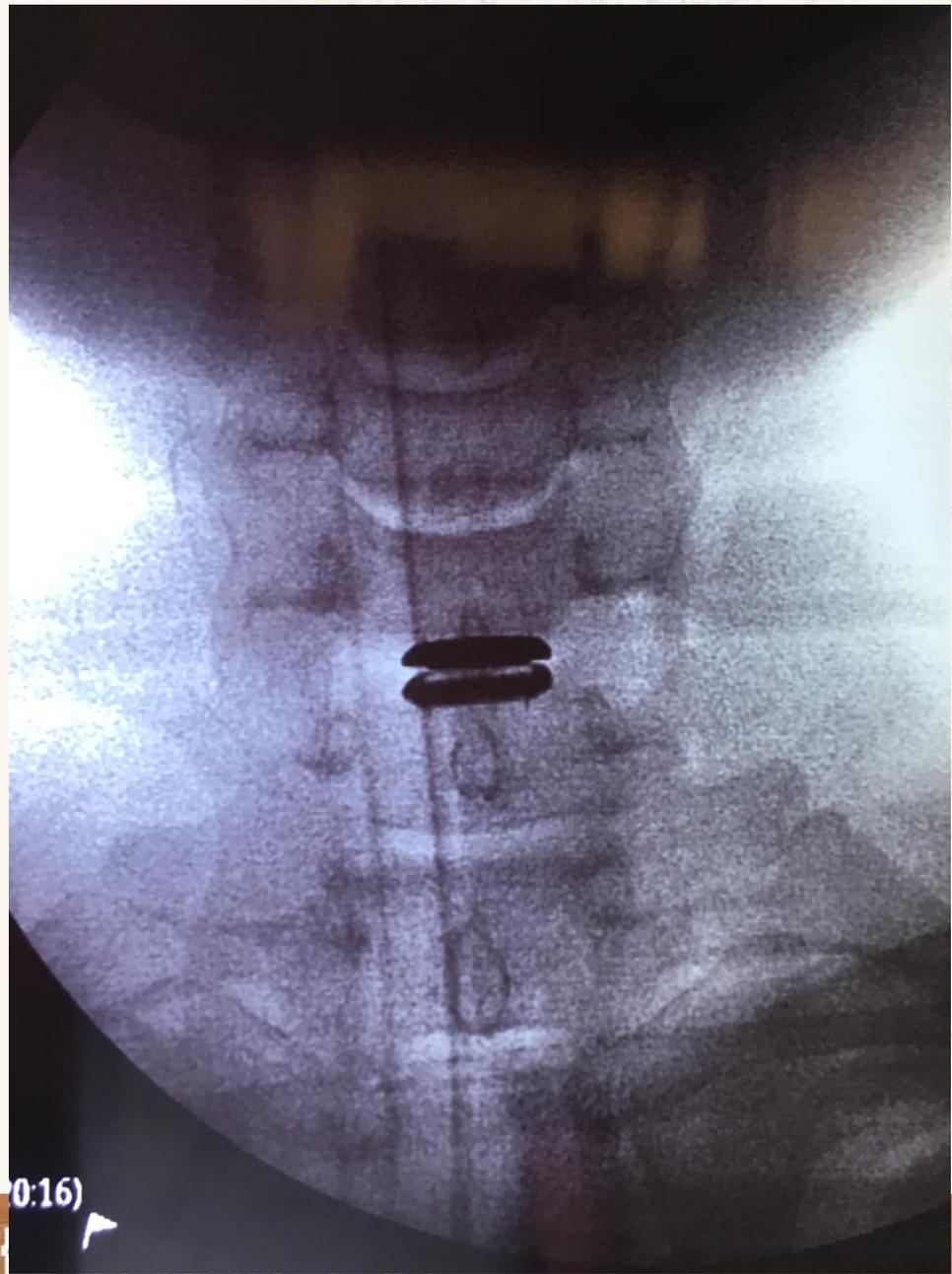
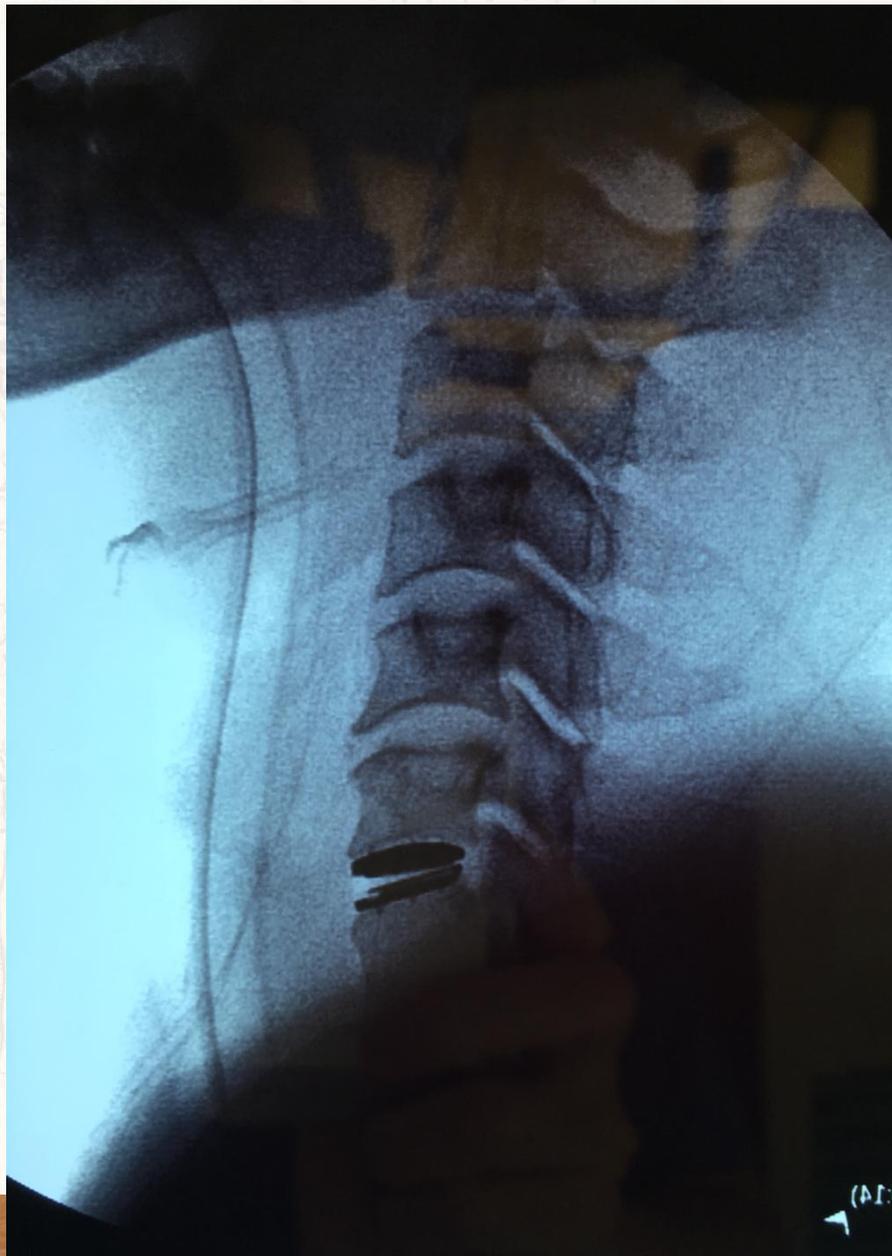
Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

人工椎間盤



香港創傷及骨

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute



(AP) 0:16



脊椎 的崩潰足以摧毀一個人

- 曼德拉

香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

昨天 • 00:33

Hi Dr Yuen

This is [REDACTED]
The patient with the slip disc
Problem

I'm sorry to bother you at this
kind of timing

But the pain suddenly got so
severe that I can't bear with it

I have difficulty even getting
out of bed now

P What kind of help can I get now

Hi, sorry to hear that, can you
managed to grab a taxi and go
to the hospital?

P Can I call you ?

Sure

P What kind of help can I get now

Hi, sorry to hear that, can you
managed to grab a taxi and go
to the hospital?

P Can I call you ?

Sure

P I can't even get out of bed

12:15

Hi Doctor Yuen I'm not feeling
any pain and so on

P Can I get out of bed to use the
washroom ?

Sure, that's good. I will come
around 3-4pm

"The brave man is not he who does not feel afraid,
but he who conquers that fear."

「勇敢的人不是不會感到恐懼的人，而是戰勝恐懼的人。」

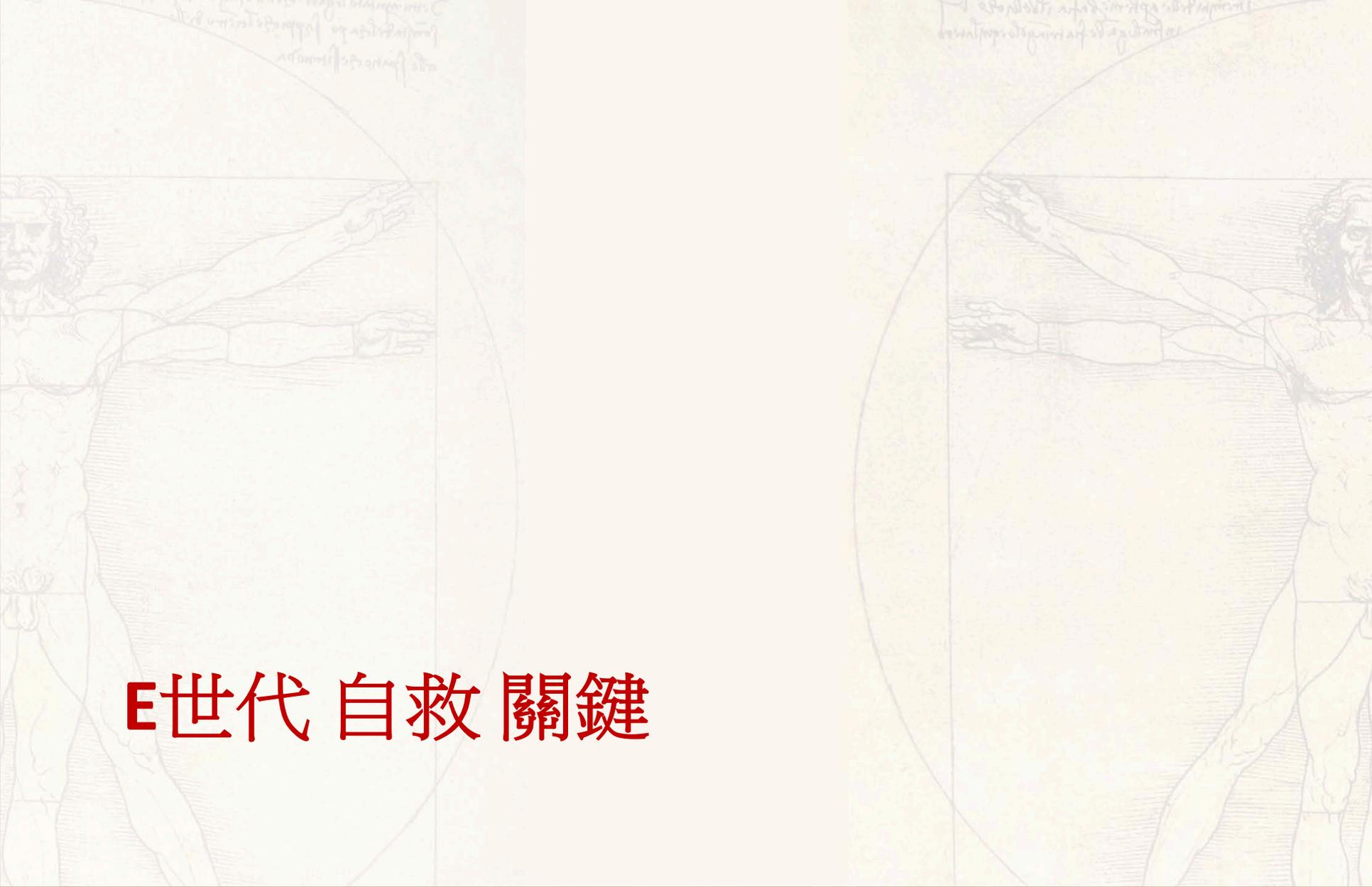
— Nelson Mandela

納爾遜·曼德拉



香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute



E世代 自救 關鍵

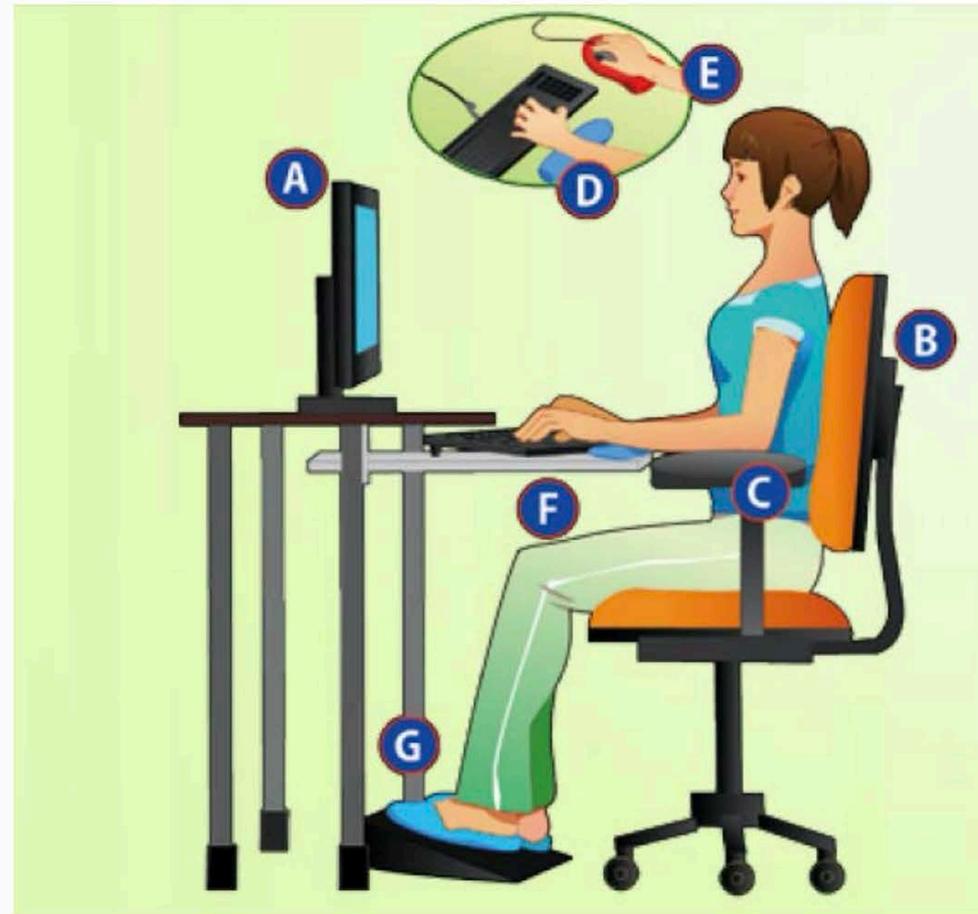
香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute



使用電腦時的正確姿勢與設備

- A 顯示屏幕的最頂適宜在略低於眼睛的水平，而位置應保持最少 50 厘米距離。
- B 坐姿要挺直和貼近工作枱。
- C 前臂與手臂約成直角放於座椅手靠，鍵盤前面應留有足夠的空間來承托雙手。
- D 在操作鍵盤時，手腕必需保持平直。
- E 將滑鼠放在適當位置，確保使用滑鼠時手腕平直。
- F 工作枱面下要有足夠空間容納雙腿活動。
- G 為減少座椅邊對大腿背面及膝蓋的壓力，使用圓邊或渦形座墊的椅子較佳。有需要時，可使用腳踏改善情況。



資料來源：智 Sm@rt 新世代 – 中學篇 2014

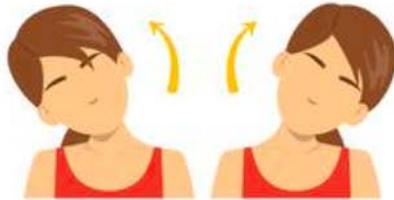
衛生署學生健康服務 2014

香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute

STRETCH FOR NECK AND SHOULDER PAIN

1 SIDE BEND



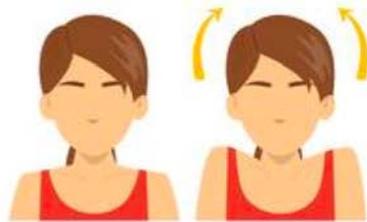
2 WING SPAN



3 NECK ROTATION



4 SHOULDER SHRUG



5 BACK AND FORWARD BEND



6 NECK ROTATION



7 CAT-COW STRETCH



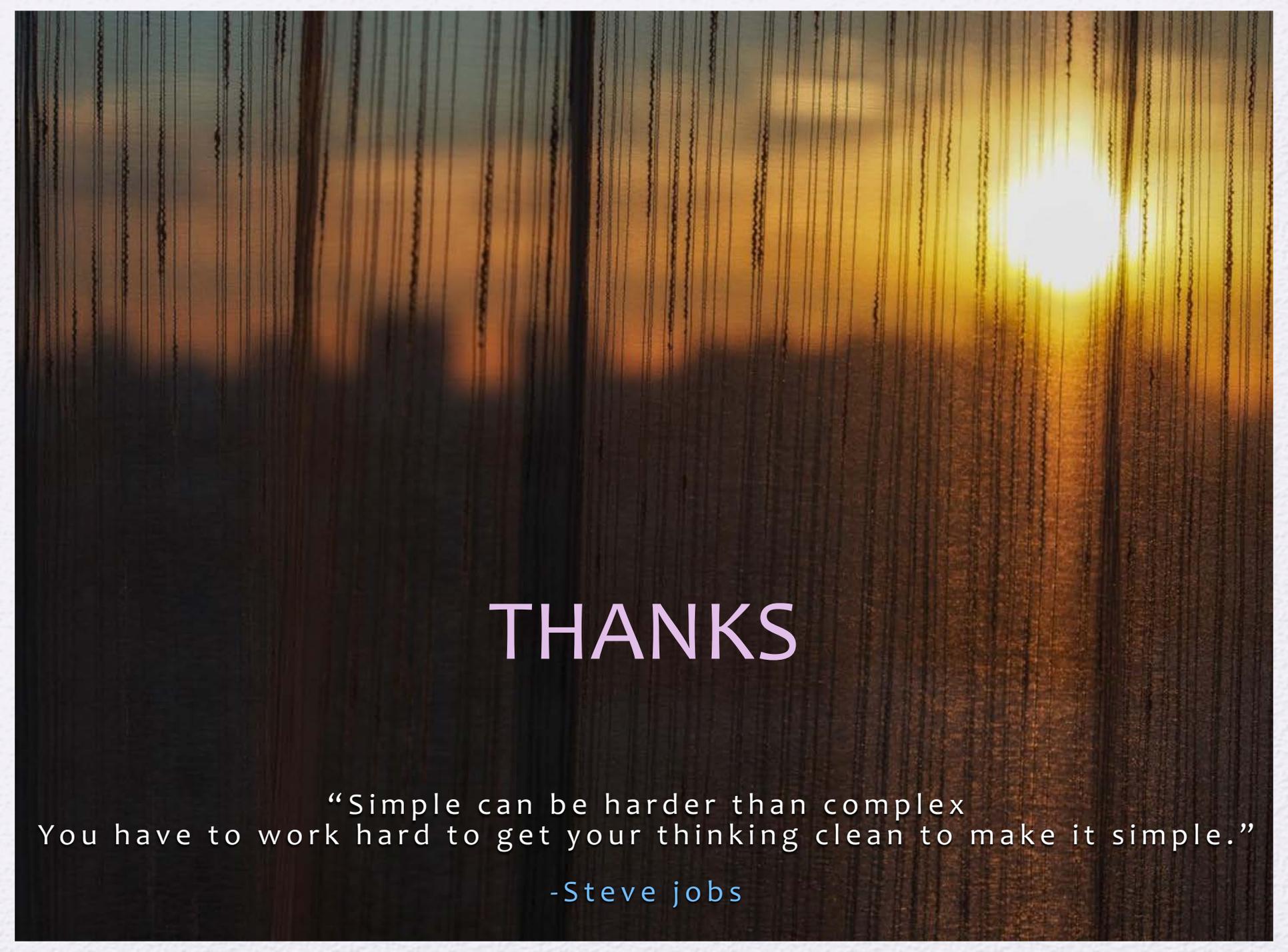
香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute



香港創傷及骨科矯形中心

Hong Kong Traumatology & Orthopaedics Institute



THANKS

“Simple can be harder than complex
You have to work hard to get your thinking clean to make it simple.”

-Steve jobs