

# 手臂病痛常見 職業治療作用大

■ 大紀元訊

**雙**手臂的活動可謂最複雜精細，最具目的性，各種疾病都可能損害其正常職能，從而嚴重損害生活和工作品質。在治療中，醫生經常會推薦您去看手部職業治療師，通過專業的職業治療，幫助您最大程度的恢復手和上臂的正常活動職能，重建生活和工作質量。



▲ 紐約焦點手部和肢體治療診所 (Focus Occupational Therapy) 的員工，左三為診所創始人黃思暖治療師。



▲ 紐約手部職業治療師黃思暖正在仔細查診。

## 勤勞工作 竟讓手臂患病

紐約手部職業治療師黃思暖介紹，人們常輕視手臂病痛，並忽視預防，特別是重複動作多的工作，如果不注意勞逸結合，可致手臂患病。這些職業和人群包括日復一日結構烹飪的廚師、成天打字的打字員、職業網球運動員，或者常年勞作的家庭婦女等等。

常見的手臂疾病有腕管綜合症、媽媽手（即拇指肌腱韌鞘炎）、扳機指（狹窄性韌鞘炎）和網球肘（即肘外側肌腱炎）等，嚴重影響患者生活和工作質量。

## 職業治療方法獨特 恢復病體職能

「職業」二字體現了職業治療處理疾病的特點，也是它區別於物理治療等醫療行業的獨特之處。

職業治療師擅長根據患者病情，借用專業輔具，設計符合病情的不同強度和各種方式的運動，讓肢體傷病部份得到休息以減輕炎症，同時不限制正常肢體部份的活動，通過有規劃有步驟的治療過程，不僅恢復簡單的活動能力，更恢復工作和生活的「職業」能力。

在職業治療中，治療師也使用熱、超聲、電刺激等方法，以幫助患者緩解病痛。

## 手部職業治療病例介紹

黃思暖治療師以病例說明手部職業治療的具體作用。

一個男孩在運動中傷到了手指的肌腱，手指變形上翹，關節也變形，形成鈕釦指的樣子。黃思暖治療師使用副木將受傷手指固定到正確的體位，使受傷肌腱得到休息和恢復，既保護受傷手指，又不妨礙正常手指完成日常工作。

治療前幾週，男孩受傷的手指消腫。從第六週開始，治療師又教會男孩循序漸進地活動受傷手指，正確地鍛鍊能避免手指肌腱僵硬或粘連。大約十二週後，男孩手指完全恢復健康。

黃思暖治療師強調，手部受傷需要及早就診，就診越晚，治療時間越長。如果不予治療，會造成手指畸形、不能彎曲握拳的後果。

根據患者病情，職業治療師提供日常活動和工作建議，指導患者在疾病治療的同時，能夠繼續完成日常生活和工作。

例如，肘部肌腱炎是廚師常見病，疼痛嚴重時做炒菜或舀湯動作也受限制，一些廚師

甚至不得不放棄職業。除了施以專業的職業治療，手部職業治療師需要幫助廚師調整用力方法，持鍋鏟時更多使用肩部用力，而非腕部，並建議每工作一小時伸展手臂緩解疼痛，必要時治療師也會提出工作輪班建議。

黃思暖治療師提醒，手臂工作強度大的人，更應尋求職業治療師的專業建議，學習正確施力，預防疾病，以免影響健康和工作。

## 專業起源 為了術後完美恢復

上世紀80年代末、90年代初，手術醫生發現，要保證手術的效果，使雙手恢復其複雜精細的職能，需要職業治療師在術後幫助患者正確鍛鍊，由此促使手部職業治療的誕生，至今，術後恢復仍是該專業的一項重要治療內容。

要成為專業的職業治療師，首先需要完成四年本科和兩年半的碩士學習，取得職業治療專業學位和工作執照，然後在相關領域積累5年職業治療工作經驗後，才可以申請手部職業治療師執照。目前，全紐約州只有大約50名左右的手部職業治療師，仍然屬於較稀缺的專業。

## 黃思暖治療師介紹

紐約大學職業治療專業碩士，手部職業治療師，20年治療經驗，曾任長島大學副教授。擅長治療網球肘、外上髁炎、高爾夫球肘、內上髁炎、扳機指、媽媽手、肩袖肌腱炎、肌腱炎、手掌骨折、手指手腕關節骨折、脫臼、扭傷、上肢長骨及關節骨折、上肢神經損傷、肌腱修復、手指截肢傷口護理、手術後照顧以及因中風、腦創傷等造成的手部神經損傷。

本文圖片：張學慧/大紀元

## 法拉盛診所 (法拉盛飛越皇后大樓內)

地址：136-20 38th Ave Suite 8A,  
Flushing, NY 11354  
電話：(718) 559-0912

## 中國城診所

地址：139 Centre Street, Suite 814,  
New York, NY 10013  
電話：(212) 966-1288