

腕隧道症候群預防保健

- 一、 避免重複手腕彎曲的動作。
- 二、 若必須反覆動作時，儘量減慢速度。
- 三、 善用工具，避免手腕用力過度。
- 四、 兩手輪流工作，避免慣用手腕過勞。
- 五、 儘量用整隻手或手肘抓、握及提取，避免只用前三指而增加手腕壓力。
- 六、 訓練手肌力，以免因肌力不足而增加手腕負擔。

諮詢電話：07-7511131 分機 2151、2583

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復