

# 電腦手

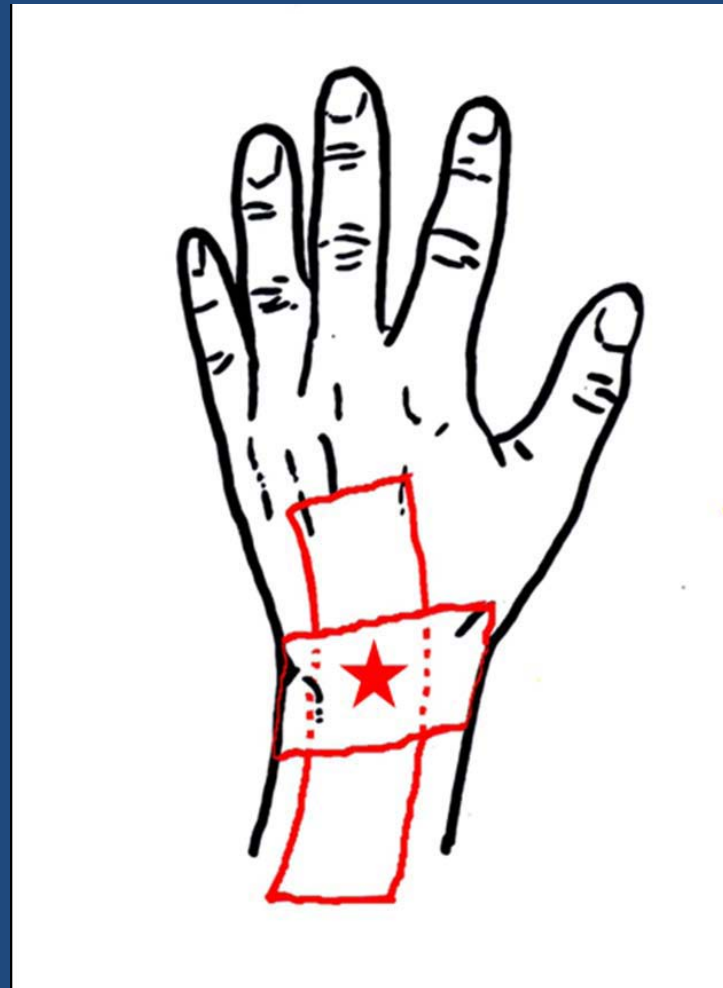
高國峰

- 長時間使用電腦、滑鼠，容易出現手腕部酸痛、腫漲、甚至無力的現象。
- 如圖，星星紅點處為腕關節背側疼痛點處



# 腕關節（背側）防護

- 以十字固定法，貼於患部以有效達到關節的固定。



# 縱向貼

- 腕關節自然伸直狀態下，以約15公分縱向貼於手腕背側。



# 橫向 C 型貼

- 約10公分公分長的貼布，交叉於痛點處。



- 橫向貼不宜形成封閉的“O”型貼。
- 可於第一層縱向貼布上的痛點處，先行塗抹痠痛藥膏；貼紮完成後，則直接塗抹於痛點上，一天2-3次。

