

用

得平板電腦多會頭痛？騙人吧！」這正是現今年輕人、少年人和學童，對父母、長輩勸戒減少用平板電腦的第一個反應！沉迷手提電腦、平板電腦一族，明明已經肩頸膊痛，卻不願承認這是痛楚根源！

石先生女兒Ellie，正是其中一位慘受痛楚煎熬的少女，父母擔心不已帶她見腦神經專科、照過磁力共振、做過觸痛點注射等等，但止痛只是治標，停止痛楚源頭才是治本，但要她停用電腦嗎？對不起，反叛的少年人不肯！而父女關係更因此鬧得緊張。

「自從將自己的手提電腦給女兒用，方便她做功課後，我們做父母的想管她用電腦的時間和姿勢，真是有心無力，說得多，她嫌你囉嗦……怎樣也不肯聽勸告，到最後，我惟有逼她把房門打開，好讓我們能看見她用電腦，給她一點壓力，希望她能自動自覺減少用電腦的時間吧！」石先生對記者說，語氣相當無奈。

原來石先生女兒在小學六年級時，已經被頭痛纏擾，「那年有天她在街上暈倒，送入急症室

現沒有預期效果。

頭肩頸面 離奇痛

由於注射手術在養和醫院進行，父親石先生見女兒沒有好轉，查問下知道醫院有疼痛治療門診，於是約見李靜芬醫生看能否幫到女兒。

「李醫生為她做了基本檢查後，沒有發現任何直接引致頭痛的原因，之後便從生活習慣着手，問了女兒很多生活細節，最終她找到答案了——原來是她過度使用電腦！」

疼痛治療門診麻醉專科李靜芬醫生說，近年多了不少離奇的頭頸面痛患者，當她細心追查後，都發現他們每天至少用電腦三小時以上，當中包括手提電腦及近年流行的平板電腦。

「平板電腦放在桌上的角度，會影響頸椎及肩膊活動，特別會令某些肌肉過勞，這就是近年新興的『辦公室綜合症』，以前稱為『辦公室綜合症』，同樣是因為姿勢不正確加上過度使用而出現肩、頸、膊、頭痛，甚至面部的痛楚。」李醫生說。

「而平板電腦綜合症比辦公

無論上網、打機、看電影都易令人沉迷，頭部愈貼近電腦，愈容易出事。

當科技愈進步時，人類的生活愈來愈方便，但勞動卻愈來愈少，隨之而來的病痛愈來愈多。最新的頭頸面痛一族，與過度使用平板電腦有關，患者更非常年輕化，除了大學生、中學生外，小學生也有喪用平板電腦致頭痛一族！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀



現今連長者都愛使用平板電腦，他們筋骨肌肉較硬，更容易壓出痛楚。

小肌肉過勞、腫脹

「以前閱讀報章都會有揭報紙的動作，頭部也會移動，但現在用平板電腦基本上姿勢固定，

室綜合症更快和更容易形成，因為平板電腦太方便，令用家就算不在辦公室，而是在乘車途中、午膳中、在家沙發上或任何一個角落，都可以收發電郵、打短訊、上網、閱報，即離開辦公室後依舊在工作。

▶ 單手屈曲抱住平板電腦，另一隻手同樣屈曲着手肘手腕來操作，打一場電腦遊戲足以令大人小朋友都周身痠痛。

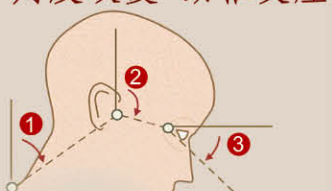


▲ 地鐵內站着用平板電腦後，回家後又用，長期下來積累疲勞，最後產生疼痛症。

▼ 李靜芬醫生指出不良使用平板電腦，可引致頭頸面痛。



角度改變 勁椎受壓



- 1) 使用平板電腦時，後頸由垂直，變為向前傾，角度愈大頸椎受壓愈多。
- 2) 頭顱向下，亦令頸椎受壓，加重頸後及側邊的小肌肉負荷。
- 3) 視線由向前直望改為向下，像「射哩眼」般，令眼肌肉疲勞。

平板電腦

而且長時間，這種低下頭的動作會令頭肩頸膊肌肉被拉扯而過勞，因而出現痛楚；而手指如拇指或食指因經常在屏幕上拉動，有機會出現「彈弓手指」或腕管綜合症；而手肘在沒有承托下又長期屈曲着，引致手肘痛，即痛楚由頭痛、肩膊痛、手肘痛一致延伸至手指。」李醫生說。

基本上過度使用平板電腦會引起的痛楚，和辦公室綜合症相

後經一輪檢查後，發現女兒有偏頭痛。因為太太都有偏頭痛，所以女兒的偏頭痛應該是遺傳的，自此之後，她偶有發作，痛時便要吃藥，但直到去年，她頭痛的次數愈來愈多，又暈又嘔吐，於是我們便帶她見醫生，照過超聲波，沒有發現，又帶她見腦神經外科，照過腦掃描，都找不出特別原因……」石先生說。

平板電腦太方便

查不出原委便無針對性地治療根源，最後醫生惟有安排Ellie接受肉毒桿菌素注射，暫時肌肉扯痛痛楚神經；然而在注射後，醫生發

▶ 少年人最喜歡將平板電腦放膝上或雙手抱住，身向前傾「鳥」低頭，令頸椎及很多肌肉過度使用而疼痛。

似，但李醫生卻發現近年一些離奇的面部痛楚及奇怪的頭痛，卻是由平板電腦引起。

「使用平板電腦的特點，是頭頸向前傾的幅度頗大，由於是固定頭頸，故用多了頸側兩邊的『胸鎖乳突肌』及『提壓肌』，但它們屬細小的肌肉，上帝創造人類時沒有預計到我們會經常使用，故它們很容易疲勞及過勞，繼而腫脹。而頸椎有很多神經伸延出來，這些神經會因為那幾條小肌肉過度使用而發炎、腫脹，因而被壓住，引致面部痛楚及其他投影痛楚。」李醫生說。

從頸椎伸延出來的腦神經當中，第七條是顏面神經，控制顏面肌肉活動，第五條是三叉神經，負責兩頰感覺及痛楚，而頸椎神經由C2至C7節，管理從肩膊至手部的活動，從頸椎伸延出來的神經如被壓住便會產生痛楚、麻痺、頭暈甚至影響活動，當中最常見的頸椎C5節出來的神經是管理肩膊活動，亦是最容易受影響的一節，故一旦受壓便會出現頭痛、後腦痛、大後枕神經痛徵狀。再加上頸側胸鎖乳突肌壓住面部的神經，繼而令面部神經及三叉神經都敏感化，因少

展、伸懶腰等動作減輕肌肉勞累，亦沒有適當的帶氧運動加速新陳代謝，帶走積聚在肌肉的乳酸，故現時的平板電腦綜合症患者極度年輕化，不單是大學生、中學生，甚至小學生都有痛症問題。

李靜芬醫生亦訪問過幾批醫科學生，發現三分之一至一半都有頸肩膊痛問題，所以大家不能不正視問題了！

像Erica在李醫生找出問題根源後，請她減少使用電腦時間及改善姿勢，多進行運動舒展筋骨，並配合輕劑量的止痛藥物，問題便能解決。而要得到長期效果，必須徹底將生活習慣改變過來，不過，年輕人並不認為這是自己過度用電腦的錯。

「女兒本身有偏頭痛，她經常以此為藉口，指自己的頭痛、面痛都是偏頭痛，與用電腦無關，所以不太聽醫生話，不願意少用電腦。」石先生說。就算他和腦神經專科醫生都費盡唇舌勸她，正值反叛期的她始終聽不入耳。

年輕筋骨 康復易快

李靜芬醫生說，不止是Erica

近年不少因過度使用手提電腦及平板電腦而求醫人士，圖中的連太便因此而頸椎移位。



以前用滑鼠控制，現在以手指觸屏控制，一樣容易因操作過度而傷及手指筋膜。



少擠壓都會引發痛楚，都是平板電腦用家較容易出現的問題。

從小開始電腦功課

在職人士或成年人過度使用手提電腦或平板電腦，或在辦公室因姿勢不正確（包括使用桌面電腦）而產生的疼痛，多數是慢性肌筋膜疼痛症，致局部肌肉拉扯着痛，而最難受的是肌肉纖維化後，壓住神經而出現的投影痛才是最痛苦，當中尤以面痛令患者最苦不堪言。

李醫生說，其中一種「大後枕神經」，引致後枕頭痛便頗常見。她最近有數宗年輕個案，分別只有八歲，十二歲及十五歲，

大學教授及大學生普遍使用平板電腦，是平板電腦綜合症的高危族。



圖為另一位病人於後頸的觸痛點注射。



進行觸痛點注射。



疼痛徵狀嚴重的，可能要進行觸痛點注射，圖為李醫生在超聲波引導下找出準確注射位置。

因姿勢不良，神經受壓，會引致很多部位的投影痛，最常見的在額頭、眼眶四周、面及頸側等。



不願承認事實，一般中小學生們都以為自己的痛楚屬緊張性頭痛或偏頭痛，到醫生說出了事實，勸他們少用電腦，他們也較難實行，這方面父母要多花心思。不過幸好兒童及少年人的痛症較容易處理，康復亦較快。「成年人的慢性肌筋膜疼痛症，很多已呈現肌肉纖維化，摸下時感覺僵硬，



長期低頭工作、閱讀、玩平板電腦都會令頸椎受壓，引致後枕、後頸至背部疼痛。

即小學六年級預備升中，到初中這期間，就出現嚴重的頭痛及面痛。

「現時學童在幼稚園已經開始用電腦交功課，到了升中至初中這階段功課又特別多，故小朋友用電腦的時間愈來愈多——上堂用電腦，在家用電腦交功課，加上孩子上網尋找娛樂，瀏覽網站，玩遊戲等，用電腦的時間很長！近年更流行玩iPad，上網、看劇集看電影，即除了學業外，娛樂也與平板電腦或手提電腦結合，真是除了吃飯洗澡外就永不分離，可以想像一天用超過七、八個小時的學生大有人在。當八、九個小時都保持着同一姿勢，頭向前傾壓迫頸椎，勞動那幾條小肌肉，一路用手拉動屏幕，沒有任何向左向右向上向下的動作，怎會不容易壓出疼痛來？」李醫生解說。

小中大學生普遍現象

家長亦有責任，因為昔日兒童由父母或祖父母看管，遇有姿勢不正確時，長輩會出言糾正；但現今多由家傭照顧，沒有人提醒兒童注意姿勢；加上家長緊張學業，致小朋友運動少，沒有伸

要放鬆肌肉可能要注射多次藥物，之後再配合物理治療及長時間的運動，但兒童便好多了，因為他們的肌肉雖然有點僵硬，但始終有彈性，仍然柔軟，仍然有移動幅度，故只要停止不良姿勢及運動後，兩三個星期便能完全康復。

而Erica由於不太肯聽醫生說話，故最近石先生發現她的頭痛發作又見頻密，他相信是平板電腦綜合症又復發了！女兒辛苦，父親心痛，勸得多又嫌囉嗦，致最近兩父女關係緊張。

「用硬功失敗，只能用軟功，現在不敢說太多，只叮囑她要打開房門做功課，讓我們看到她用電腦的情況，希望她在我們看着的壓力下，自己乖乖坐好，及用少一點電腦吧！」石先生說。聞



養和小百科

養和醫院疼痛治療門診於2008年成立，匯聚各科醫護專才，致力以多角度的全人醫治方式協助患者處理各種痛症，包括常見的身體及關節痛症、術後痛楚、神經痛、末期癌症痛楚及身心性疼痛等問題，讓患者可早日康復，積極投入社會生活。