



正確抱B

預防媽媽手

BB人見人愛自不然想抱抱他們，不過初生BB細小又軟綿綿，要抱起BB對於新手媽媽來說可算是膽戰心驚！媽媽為免弄傷BB會用力緊緊地抱，但可能忽略了抱BB的正確手勢，釀成媽媽手的出現！

手部過度用力發炎

註冊物理治療師陶麗敏指照顧BB時手部經常需要用力，特別是拇指及手腕的位置。手腕有兩組的肌腱——伸拇指短肌及外長展拇長肌，容易因手部過度用力或姿勢不正確出現磨損，加上長時間做重覆固定的動作，有機會引起拇指及手腕的滑膜及肌腱發炎，患上奎爾萬氏症。由於患者多數為媽媽，所以又被稱為「媽媽手」，但並非是媽媽的專利，爸爸亦有機會患上。

困擾日常生活

若媽媽患有媽媽手，拇指及附近的位置會感到疼痛、麻痺及腫脹等，手腕不能做出向外勾起或外伸的動作。因為媽媽在照顧BB及做家务時長期用錯力，軟組織長時間受到磨擦，筋腱會變得愈來愈厚，拇指會動彈不得產生痛楚，嚴重更會導致「彈弓手」，連執筆、拉拉鏈和開門等簡單動作都會受到阻礙，需要做手術接受治療。

4大方法紓緩痛楚

當出現媽媽手的徵狀，陶麗敏建議媽媽可以用以下方法紓緩痛楚，並盡快求醫接受適當的治療。

1 冰敷去腫脹

患有媽媽手的媽媽初期會覺得拇指及手腕蹦緊，用不到力，陶麗敏建議媽媽可以在患處上冰敷，減低患處腫脹疼痛。

2 配戴手托固定

媽媽亦可配戴手托包裹拇指，有助拇指固定位置，雖然會影響手部的活動能力，但有效減低痛楚，以免病情加劇。

3 按摩鬆弛肌肉

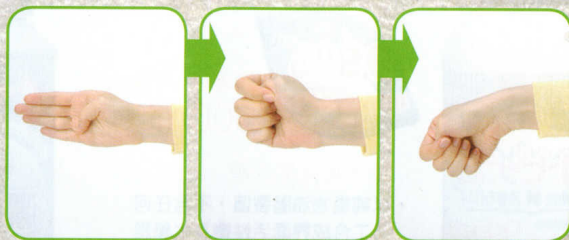
除了拇指及手腕出現疼痛外，媽媽手臂的肌肉亦會受影響蹦緊，陶麗敏建議媽媽每天配合按摩或揉搓手臂五至十分鐘，放鬆手臂肌肉的緊張，更有效紓緩痛楚。

4 手部拉筋運動

媽媽可以嘗試每天做一至兩次以下的手部拉筋運動，可以紓緩拇指的痛楚。不過，陶麗敏指媽媽要有心理準備，在第一次進行拉筋時會有少許痛楚，但只要循序漸進，慢慢把筋腱拉鬆，病情很快便會有好轉。

動作一

媽媽伸直手臂攤平手掌，把拇指包在手心內，向下扭曲，會感到手腕肌腱有拉扯的感覺，保持動作五至十秒，慢慢放下換手重覆動作。



動作二

媽媽先伸直雙手，把右手掌向上手指合著，左手把右手手指向身體方向拉後，會感到手腕肌腱有拉扯的感覺，保持動作五至十秒，慢慢放下換手重覆動作。





資料提供

抱B手勢要正確

陶麗敏指不少媽媽會習慣使用其中一隻手作主力手抱BB，令重量偏重於一邊，引致拇指及手腕出現疼痛，所以媽媽應不時轉換手，使雙手重量取得平衡。另外，BB的體重隨日漸成長增加，媽媽應按照BB不同年紀及情況轉換適當的抱法，那便可以用最少的力穩抱BB，減低患上媽媽手的機會。

注意!

患有媽媽手的媽媽最重要的是雙手有好好的休息，避免做一些粗重動作，找家人協助照顧BB及做家务，以免病情惡化。

初生至3個月大的BB

錯誤

媽媽的手腕不應屈曲轉向上，會容易令手腕及拇指過度用力。



正確

正確媽媽的手腕應該放平及放鬆托著BB臀部的位置，以手肘借力減少手腕勞損，而另一隻手指合著輕輕承托著BB的肩膀便可。



6個月大或以上的BB

錯誤

媽媽不應張大手指夾實BB的頸部，增加手指勞損及發炎的機會。



正確

媽媽抱起BB時，手臂及手腕放平，借助手肘的力承托著BB臀部，另一隻手指合著輕扶BB的後腦位置作扶助，減低手部承受的力量。



從床上抱起BB

錯誤

媽媽不應用拇指和食指間夾在BB的腋下抱起BB，否則手腕及拇指過度用力。



正確

媽媽應先屈膝座低身體，一隻手輕扶BB的頭部，另一隻手放在BB的腋下，鎖緊手腕保持平直，以雙臂配合腳力抱起BB。



Baby