

常玩手机导致腱鞘炎

[康健中医 曹亚飞](#)

[www.wcmclinic.com](http://www.wcmclinic.com)



经常玩手机的人，由于长时间用手指操作，容易发生手指及腕部的疼痛，造成手指或腕关节的腱鞘炎，导致手指或者腕关节的疼痛、肿胀等症状。

腱鞘炎是由于关节的过度活动，造成肌腱劳损发炎而形成的，多发于腕关节桡侧及拇指根部，如果得不到及时治疗，炎症还会由急性转变为慢性，难于痊愈。也称之为“扳机指”、“弹响指”、“Ipad Hand”，医学术语是“狭窄性腱鞘炎”。

过度使用手机不仅容易使引发手指腱鞘炎，还会影响视力，由于长时间看手机屏幕，眼睛受刺激造成视力疲劳，还会引发头晕、恶心等症状。

而解决的方法就是减少使用手机的时间，手指不要连续做屈伸动作，注意休息，其次还可以做做按摩、热敷。当然，如果情况严重者一定要选择专科医生就诊，以免耽误病情。

关键词：腱鞘炎，手机