

最近盘串在小学生群体中逐渐兴起，对此专家提醒：小学生盘串或影响手指发育，并且长时间盘串易引发腱鞘炎。如果做下面这几个动作费力或疼痛，感觉手指不够灵活，当心患上腱鞘炎。两个动作，自测（人民日报）

好好的腱鞘为什么要发炎？

除了长时间玩手机，可能还要怪你的手机尺寸太大了。

当手机进入大屏时代，5寸、5.5寸称为主流，手机对腱鞘的伤害也正在蔓延开来。

“**腱鞘**”就是套在肌腱外面的**双层套管**，长时间玩手机，肌腱长期过度摩擦容易导致肌腱和腱鞘的损伤，慢慢形成炎症甚至肿胀。

- 小手掌玩大手机，拇指就要长时间保持外展，长时间就会使得肌腱过度摩擦和关节囊挤压造成劳损。
- 如果手指反复重复某一动作，还会造成神经受伤，出现手麻、无力的症状。

什么尺寸的手机最适合你？

一般来说，手机的宽度最好不要超过虎口到食指第一节的距离，3.5寸至4寸的手机比较合适。



目前新出的手机尺寸都比较大，使用时最好用双手握手机。

一套手指操拯救双手

每隔5~10分钟就变换握手机姿势，时不时的换不同的手指操作手机，经常活动手指、手腕，都能稍微缓解大手机带来的疲劳感。

每天做做拉伸动作，也能增加拇指的运动范围和灵活性。

- 掌心向上、手指并拢，先把拇指向侧面伸出，与其余四指呈直角；然后把拇指收向手心，指向小手指的底部，保持10秒钟。



- 接下来，用攥拳的形式闭合和张开手指，也可以用抓握小球的方式来锻炼。



- 在五根手指指尖绑一根橡皮筋，打开五指，尽可能拉伸橡皮筋，感受到拇指有伸展感。



- 患侧手肘支撑在桌面上，手腕自然下垂；另一侧手握住患侧手除拇指外四指，向下按压它们，感受手腕与拇指根部有拉伸感，保持15~30秒。

