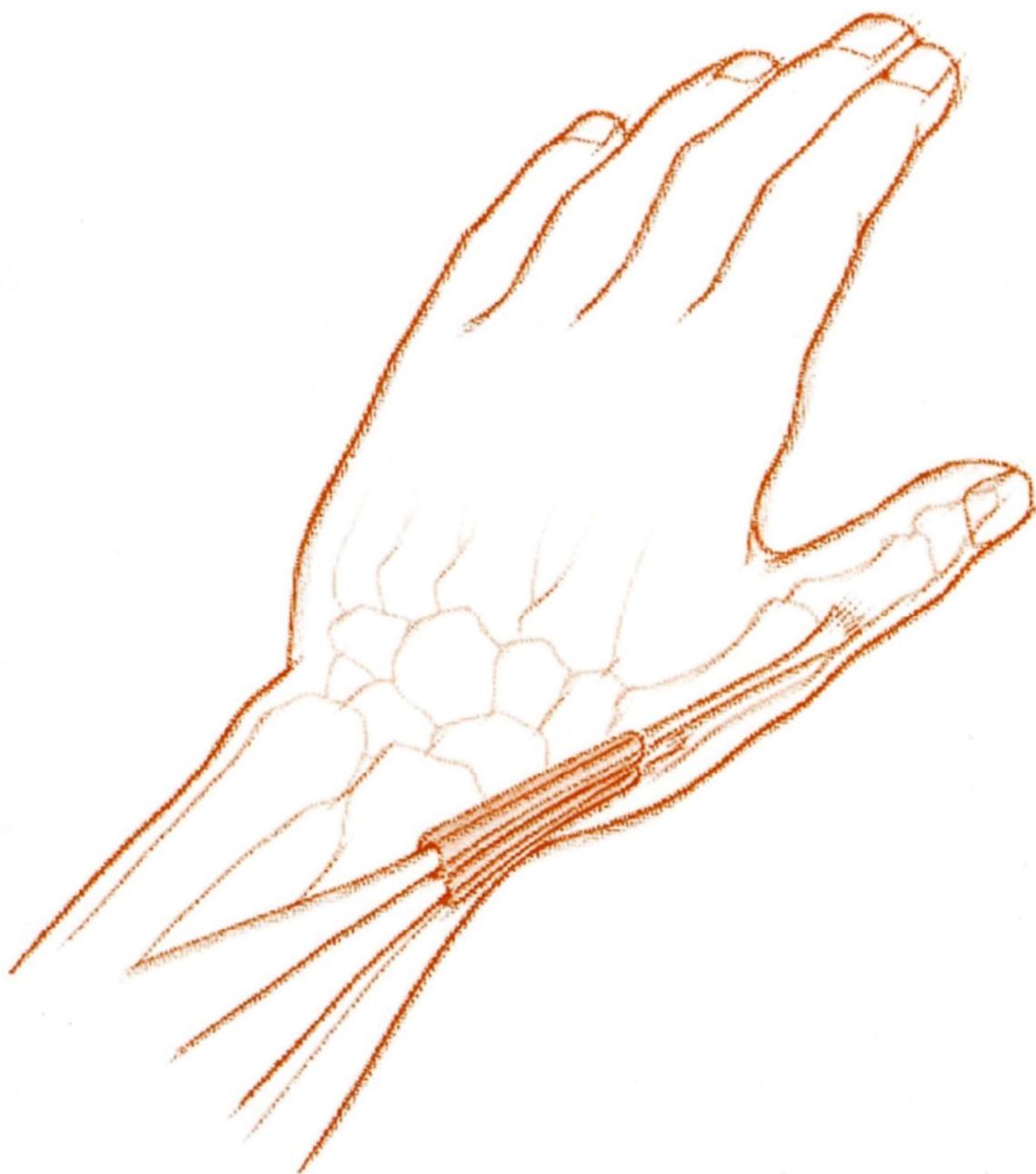


狹窄性肌腱滑膜炎

(媽媽手)

家居護理



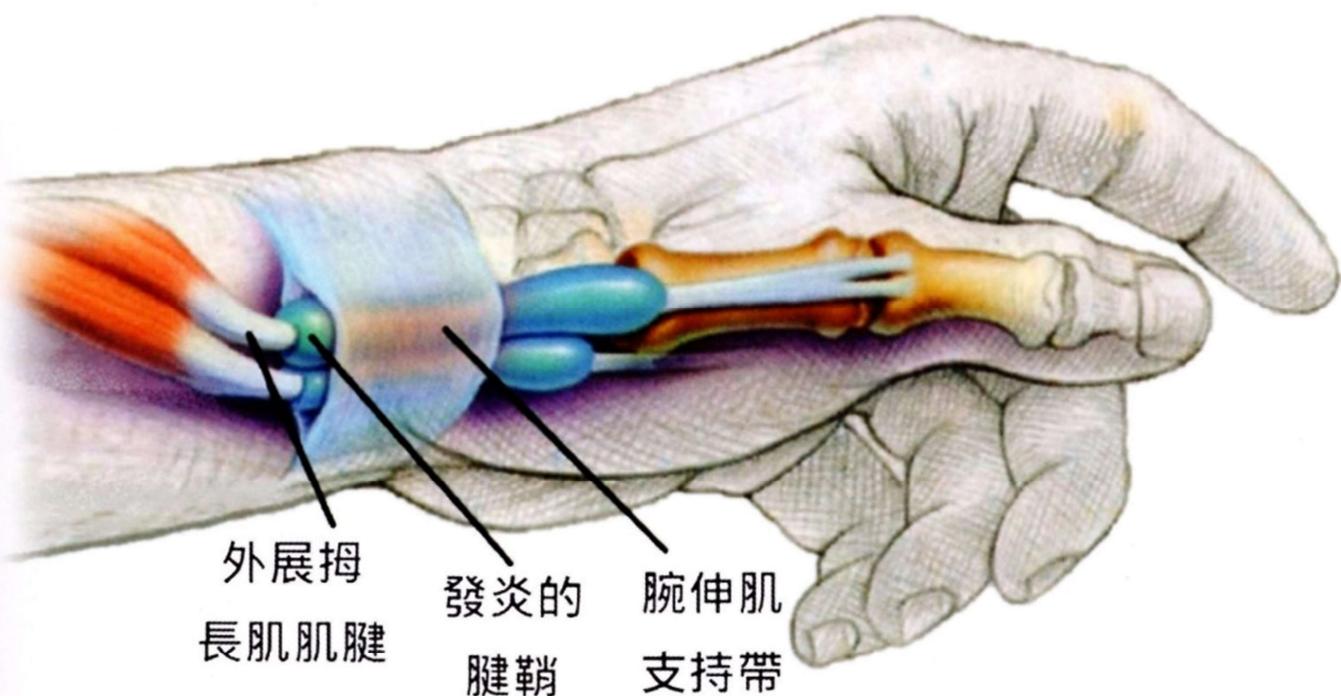
東華東院 物理治療部



【簡介】

(圖片來源：creativecommons.org/)

狹窄性肌腱滑膜炎，或叫「媽媽手」，是指拇指的伸展與外張動作過多或過度用力，重複磨擦，導致手腕的肌腱滑膜及支持帶變厚，壓迫下方的肌腱，使肌腱滑動時有卡住的感覺，或是造成黏連。



【成因】



被稱為「媽媽手」，因為患者多是30至50歲女性，部份女性抱嬰孩時手腕過度彎曲或拇指過度外展，另外，因懷孕而導致賀爾蒙改變，滑囊及關節本身會較鬆弛而容易拉傷。女仕較經常

整理家務者如洗衣或擰毛巾等，過度使用拇指、手腕等部位，都會造成勞損和發炎。

此外，拇指長時間做張、握、壓、扣等動作，如長時間使用智慧型手機或平板電腦，也出現這種問題。

【症狀】



常見症狀包括手腕靠近姆指側疼痛和腫脹，疼痛可能從手腕延伸至前臂。用力或轉動手腕時疼痛加劇。若出現黏連，拇指及手腕活動會被卡住。手握力及指力會減少，甚至拇指及食指出現麻木感覺。

【家居護理】

急性階段：(發炎期)

(一) 冰敷：當患處有紅腫或發熱，靜止時或睡覺時有痛的症狀，應多休息，及減少大拇指和手腕活動，可用冰袋在患處敷十五分鐘，每天三次，直至症狀舒緩。



(二) 使用適當的護具：固定手腕及拇指，避免肌腱滑膜因出力滑動拉扯，加重發炎及疼痛。



慢性階段：過了急性階段，可依從物理治療師指示，作適當的家居治療：

(一) 暖敷：早晚浸暖水（少於45°C）十五分鐘，有助促進血液循環並加快新陳代謝，有助組織修復，緩解疼痛和放鬆拇指筋腱。

(二) 每天三次做適當的手指運動：

伸拇指短肌及外展拇指長肌伸展運動	拇指練力運動
	
拇指用力向尾指伸展，維持十秒鐘，重覆十次	四指將拇指包住，手腕往尾指方向彎曲，維持十秒鐘，重覆十次
	把橡筋套在手指前端，然後用力張開手指，維持十秒，重覆十次