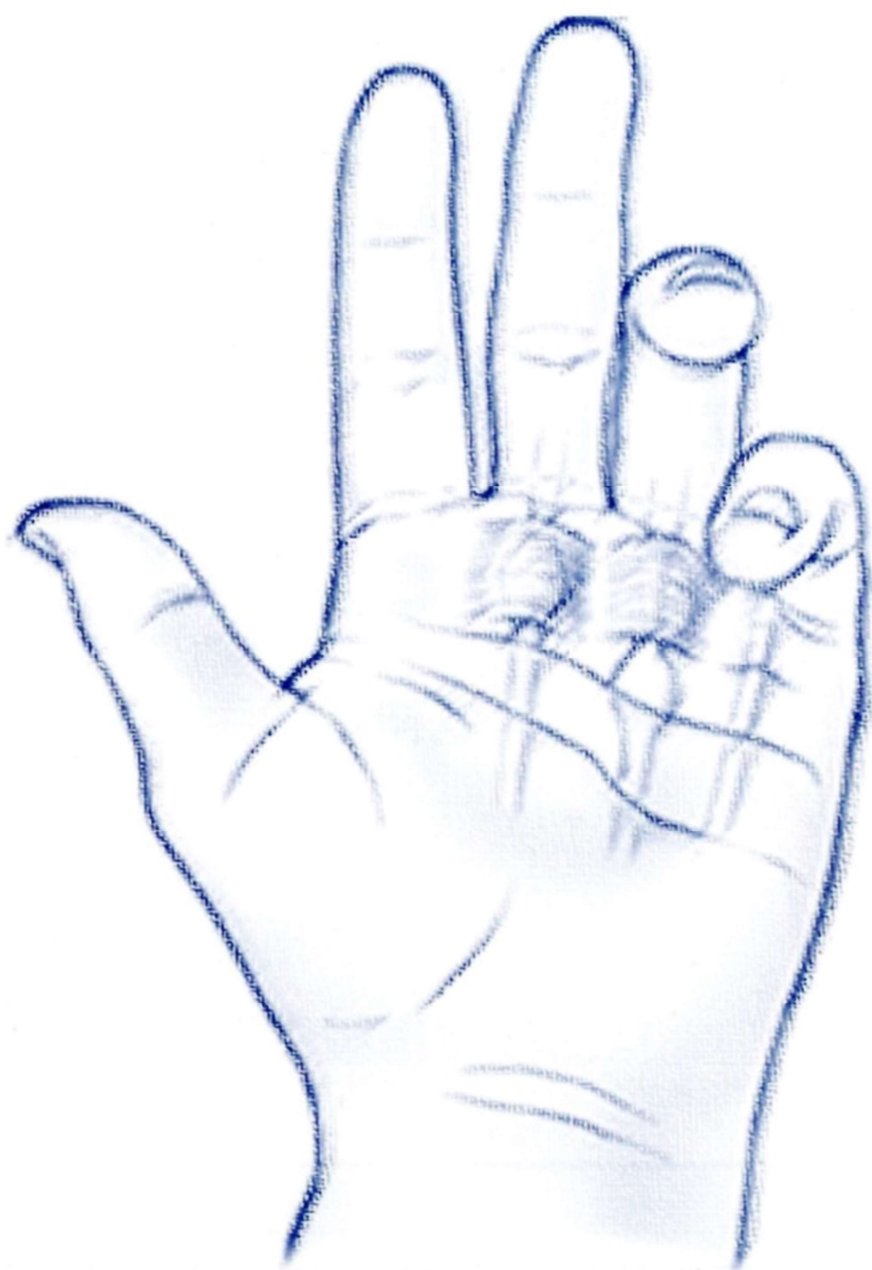


# 手指屈曲腱鞘炎

(彈弓指)

家居護理



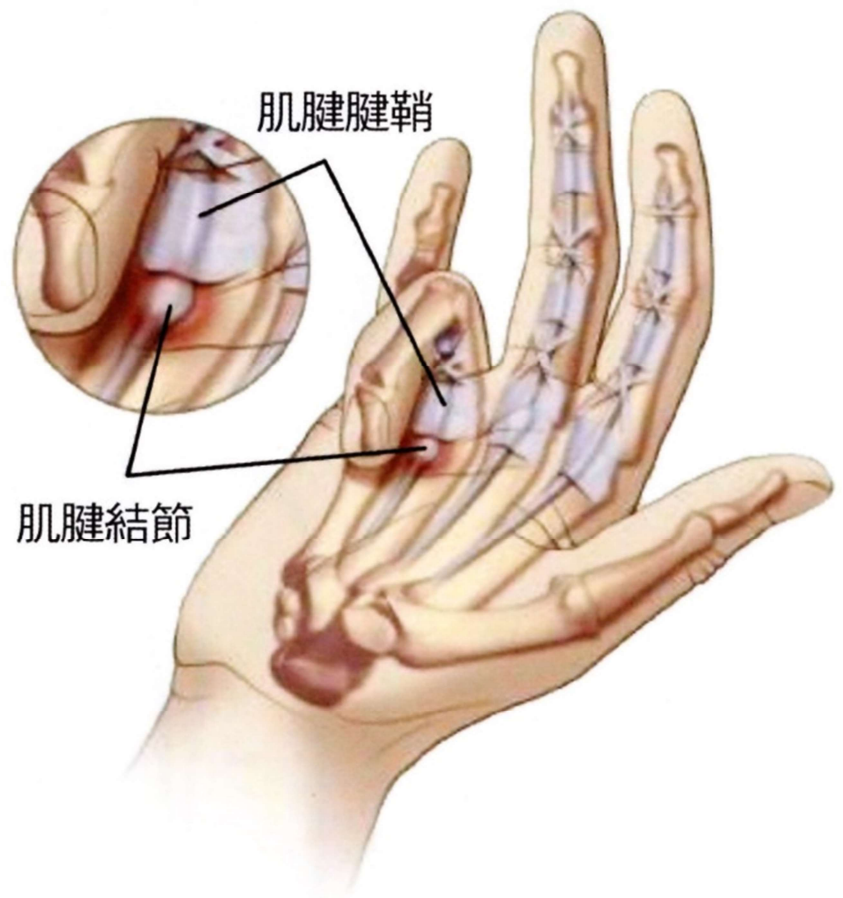
東華東院 物理治療部



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

## 【簡介】

手指屈曲腱鞘炎（俗稱彈弓指或板機指），因手指屈肌肌腱過度勞損，引起腱鞘發炎、腫脹及增厚，壓逼屈曲肌的肌腱，致使肌腱出現水腫和創傷性炎症病變，慢慢產生硬



化結節，導致出現彎曲的手指無法伸直，或伸直的手指無法彎曲的現象。

每一隻手指都有可能發生，拇指的板機指發生率較其他手指高。



## 【成因】

板機指主要是手指長時間過度勞動、頻繁彎曲、經



常手握或提重物所引至，如長時間使用鍵盤打字、按滑鼠、或使用智能電話或平板電腦等。

扳機指多數是後天造成，也有少數是先天、或與代謝問題（如糖尿病）、類風濕性關節炎有關。

## 【症狀】

患者初期的症狀是早晨或勞累後感到手指與手掌間酸痛，手指活動遲緩，彎曲手指後無法伸直，或必須用手將手指掰開。

按症狀程度，彈弓指可分成四級（The Green Classification）

第一級	發炎的手指肌腱腫脹及疼痛
第二級	可伸直受影響的手指，但會有「卡住」的感覺
第三級	受影響的手指需要用外力協助才能伸直手指
第四級	用力也無法伸直受影響的手指

## 【家居護理】

### 急性階段：（發炎期）

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，及減少手指活動；可用冰袋在患處敷十五分鐘，每天三次，直至症狀舒緩。



**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）伸展運動和按摩

被動性屈曲肌腱伸展運動（拉筋），維持十秒鐘，重覆十次，保持肌肉彈性。此外，亦可在結節位置上作深層肌腱按摩。



#### （二）暖敷

早晚將手浸暖水或暖敷（少於 $45^{\circ}\text{C}$ ）約十五分鐘，增加血液循環，軟化緊張的肌腱。