

拇指腱鞘炎

定義

- 拇指肌腱與外圍的**腱鞘**出現**發炎**的現象。
- **外展拇長肌**及**伸拇短肌**的肌腱於**腱鞘**內滑行，從而產生拇指的活動功能。腱鞘的作用主要是管轄肌腱的活動範圍，其位置在橈骨遠端之莖突上。
- 勞損、受創、或重復性動作會造成**腱鞘膜發炎**及**增厚**，令拇指肌腱伸展時**受壓並阻礙**滑行，引致疼痛。



成因

- 長期重複勞損拇指及手腕。
- 發力時手腕處於不適當的姿勢。
- 較常見於產後婦女(「媽媽手」、電腦使用者、家庭主婦。

徵狀

- 橈骨遠端出現**疼痛**，或會出現紅、腫、熱的情況。
- 某些動作會增加痛楚，如**張開拇指、握拳、按壓**。
- 拇指活動時**乏力**。

治療

藥物治療

- 醫生或會處方非類固醇抗炎藥、止痛藥來舒緩徵狀。

手托



物理治療

- 舒緩痛楚及消腫之治療，如：
 - ☺ 冷敷
 - ☺ 超聲波治療
 - ☺ 干擾波治療
 - ☺ 蠟療
- 針灸
- 運動治療: 伸展、強化肌肉
- 家居運動、手部正確姿勢之建議

家居運動

1. 急性期

發炎徵狀: 橈骨遠端出現紅、腫、熱、痛
處理: **休息**、**冰敷**患處, 使用手托

2. 次急性期

徵狀: 炎症減退
處理: 拇指肌腱**伸展運動**、**按摩**

伸展運動維持 10 秒，每日 3 次，每次 10 下



3. 慢性期

處理: **強化肌肉**

肌肉鍛煉運動每日 3 次，每次 10 下



家居護理

☺ 日常生活或工作期間保持正確手部姿勢。



☺ **避免**長期重複勞損或過量使用拇指及手腕，如長時間使用滑鼠、以拇指及虎口來承受嬰兒或物件的重量、扭毛巾等等。

☺ 宜用手臂力量承托物件，讓手部有適當休息。

☺ 如有疑問，請諮詢物理治療師。 (Dec 2014)