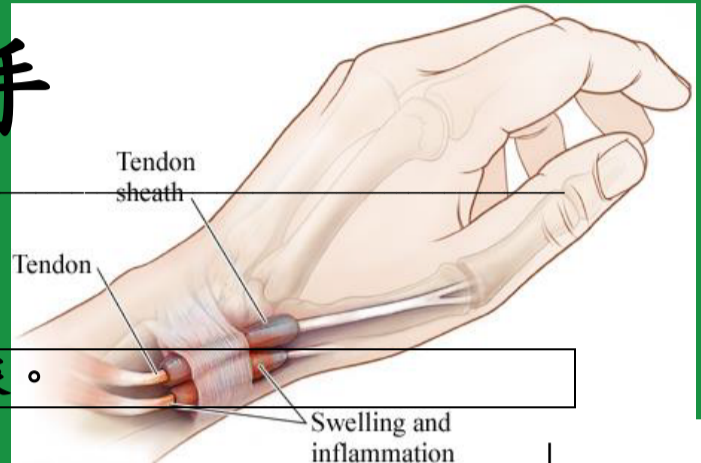




永馨復健診所

Yong Xin Rehabilitation Department

媽媽手



◆ 簡介

媽媽手是大拇指接近手腕處的狹窄性肌腱滑膜炎。

◆ 病因

由於手腕近大拇指側有橈骨莖突，當大拇指反覆地張、握、壓、扣、打電腦時（過度使用），位於此處之肌腱及其腱鞘滑膜，會因為不斷地摩擦而發炎，並致使腱鞘增厚，壓迫肌腱，使肌腱在鞘膜內的滑動受阻，出現肌腱卡住和疼痛之現象，嚴重時甚至會局部腫脹和沾黏。！

◆ 好發族群！

- 女性：！
女性的關節活動度較男性大，因此較易因反覆性手腕和大拇指動作而受傷，如：洗衣服、扭毛巾、擠奶、抱小孩等。尤其在家庭主婦、初為人母者、初為阿嬤者更為常見。！
- 日常生活、工作上，常用到大拇指者，如：電腦使用族、髮型師、廚師、服務員等。！

◆ 症狀

- 手腕大拇指側附近，出現無法使力或持續疼痛的狀況。此狀況早晨起床時較為嚴重。
- 常合併上肢緊繃、局部腫脹等狀況，且會向上延伸到前臂、向下延伸到大拇指。
- 當手腕、手部進行扭擰動作，或大拇指反覆伸直、彎曲時，都會使疼痛加劇。欲從事扭毛巾、寫字、打字、端盤子等，會大量使用大拇指力量之活動時，有相當程度的困難。
- 長時間未治療，可能使腱鞘肥厚，形成凸起的腱鞘囊腫。



永馨復健診所

Yong Xin Rehabilitation Department

◆ 物理治療!

急性期!

- 症狀：大拇指肌腱有腫脹、灼熱感，手一動就痛。!
- 處置：!
 - 立即休息，停止手部活動及工作。!
 - 疼痛處冰敷，減緩疼痛與腫脹。!
 - 穿戴護具或副木，限制活動，保護肌腱免於再次受傷。!
 - 由醫師處方非類固醇止痛消炎藥，或局部注射。!



亞急性期!

- 症狀：大拇指肌腱腫脹、灼熱感漸退，但手部活動時仍有疼痛感。!
- 處置：!
 - 適度休息。!
 - 熱敷、超音波、電療。!
 - 物理治療師評估後，視情況給予深部摩擦按摩（DFM）。!
 - 藥物治療。!

慢性期!

- 症狀：手部活動時疼痛感減輕；但大拇指需要用力，如：提重物、打開罐!!!!!!頭食品時，會出現無力的狀況。!
- 處置：!
 - 肌肉伸展運動：!
 - 目的：減緩肌腱滑膜的沾粘，增加受傷肌腱、肌肉的彈性。!
 - 動作：以其他"指將大拇指包住，手腕朝下施力，直到手感覺緊!!!!!!緊的（不要到疼痛的程度）。!
!
!
!
 - 肌力訓練運動：!
 - 目的：增加受傷肌腱、肌肉的力量。!
 - 動作：!
!
!



◆ 若有任何問題，請諮詢醫師或物理治療師。

◆ Reference of the Figures