

媽媽手

經復健科醫師檢視

一. 簡介：

「媽媽手」，醫學上診斷稱為：

→ 狹窄性肌腱滑膜炎 (Tenosynovitis)

→ 狄魁文氏症 (De Quervain's syndrome)

主要是指大拇指靠近手腕側邊的伸拇指短肌腱與外展拇指長肌腱之狹窄性肌腱滑膜囊炎，發炎使得腱鞘變厚，腱鞘內的空間縮小，肌腱在其鞘膜內的滑動因而受限，當病患在使用拇指，肌腱用力移動時，肌腱腱鞘狹窄、管道兩端的肌腱及滑膜發炎腫脹，嚴重時肌腱造成粘黏，滑動受限會有卡住的現象。

二. 症狀：

1. 接近手腕處的大拇指側，出現無法使力或持續疼痛的現象（早上起床時較為嚴重）。
2. 常合併有上肢緊繃、局部腫脹等症狀，且會向上延伸到前臂，向下延伸到拇指，大拇指翹起來（伸拇指肌）的時候更痛。
3. 當手腕及手進行扭轉的動作、或拇指的反覆伸直、屈曲都會使疼痛加劇。ex：扭毛巾、寫字等使用到大拇指力量的活動。
4. 長時間若未進行治療，可能造成腱鞘肥厚的現象，形成凸起的腱鞘囊腫。

三. 好發族群：

1. 女性居多，且多為家庭主婦。
2. 常見於上班族，長期使用電腦滑鼠。
3. 剛生產過後之婦女，大多是產婦在抱新生兒時托住嬰兒頭部的那雙手。
4. 銀行行員、會計人員、藥師等。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1751

四.物理治療：

1. 急性期：

當手一動就痛，且有腫脹，熱感等反應。

治療目的：讓長期使用的拇指與手腕停止活動，並改善肌腱滑膜發炎、腫脹及疼痛的情形。

如有紅腫熱痛的情形，進行**PRICE**原則：

P：使用專用的護腕來保護。

R：立即停下手邊的工作，讓手適度的休息，避免大拇指的反覆使用。

I：受傷後48小時內，於患部局部冰敷(massage)可減少腫脹及疼痛，每日3~5次，每次20~30分鐘；急性期48小時後過後可以局部熱敷。

C：深部摩擦按摩：給予垂直受傷肌腱的方向，施予深部摩擦按摩，減輕疼痛，促進組織修復，避免沾黏。

E：在不產生疼痛的前提下抬高手腕，作手腕轉動的運動。

2. 亞急性期：

當大拇指肌腱腫脹及熱感逐漸消失，但手部活動時仍有明顯疼痛。

治療目的：促進肌腱受傷發炎處的恢復、防止肌腱滑膜的沾黏。

➤ 適度的休息。

➤ 深層按摩(deep friction massage)：給予垂直受傷肌腱的方向，施予深部按摩，以撫平肌腱和滑膜之間的疤痕組織，減少滑膜的刺激。

➤ 物理治療：熱敷、超音波、雷射、TENS等。

➤ 藥物治療：口服止痛、局部注射。

3. 慢性期：

手部疼痛減輕，但大拇指需要用力時，例如提重、開罐頭食品的蓋子時，會出現無力的現象。

治療目的：增加受傷肌腱的肌肉彈性與力量，以免反覆受傷。

五. 運動治療：

1. 肌肉拉長牽張運動：以其他四指將大姆指包住，手腕朝下施力，直到手感到緊的程度，維持此動作15-20 秒鐘，接著放鬆休息；重覆5-10次，一天做2-3回。



2. 肌力加強運動：

- ① 手握水瓶，拇指朝上，將手垂在桌子外緣，手下墊毛巾或枕頭，動作時漸漸將水瓶慢慢上舉，維持此姿勢5秒鐘，接著放鬆休息，重覆5-10次，一天做3-5回合。



- ② 使用橡皮筋繞到五指外，慢慢撐開，維持此姿勢5秒鐘，接著放鬆休息，重覆5-10次，一天做3-5回合。

