

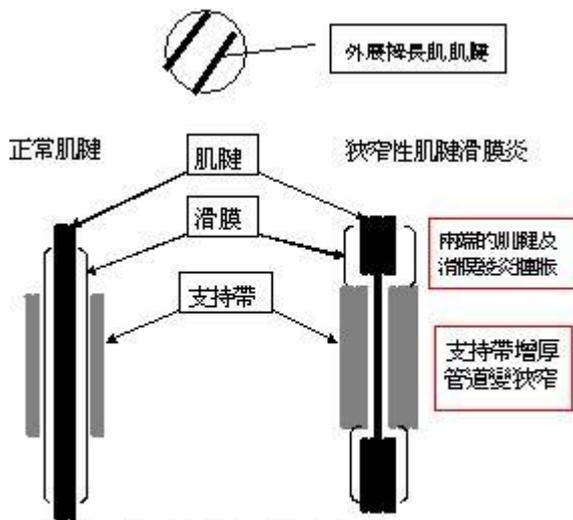
# 認識媽媽手~談狹窄性肌腱滑膜炎

## 一、何謂「狹窄性肌腱滑膜炎」

狹窄性肌腱滑膜炎又稱媽媽手，指位於手背橈側（拇指側）的支持帶出現增厚，壓迫到其下方的伸拇短肌及外展拇長肌的肌腱和滑膜如圖一，引起管道的狹窄、管道兩端的肌腱及滑膜發炎腫脹，嚴重時肌腱的滑動受限造成粘黏如圖二。



圖一、伸拇表（短）肌的位置



圖二、肌腱的縱切面

## 二、什麼人容易得「媽媽手」

「媽媽手」常見於中年或生產過後之婦女，大多與日常生活中不正確用力，或反覆用力過度有關，如：洗衣服、扭擰物品等。準媽媽們因懷孕未

期荷爾蒙的改變，滑囊及肌腱本身就容易產生輕微的水腫反應，此時，只要稍有施力不當，如抱小嬰兒時，手腕過度彎曲、大拇指過度外展等，便容易罹患典型的媽媽手。

然而，媽媽手並非媽媽的專利，若爸爸照顧嬰兒，也有機率得此一病症。其他如工作中需要長時間重覆使用拇指施力者，也可能得到此症，如：長時間打字的職業、長期握筆的文字工作者、單手端著沉重餐盤的服務生、把書本上架的圖書館員及常使用手機的拇指族，都屬於高危險群。

### 三、媽媽手有什麼症狀

主要症狀是大拇指近手腕處出現持續疼痛及腫脹，甚至無法使力。一旦發生粘黏，會出現緊繃的感覺，大拇指活動時會被卡住，甚至可觸摸到凸起的腫塊。

### 四、如何診斷媽媽手

媽媽手的診斷主要依詳細的病史及理學檢查，典型的理學檢查為 Finkelstein's test，即將大拇指作內收及向尺側（小指側）屈曲時，會引起疼痛症狀。至於軟組織超音波檢查，可進一步評估發炎水腫的情形，X光或其他影像檢查則有助於排除其他疾病。

### 五、媽媽手之鑑別診斷

常見與媽媽手出現類似症狀的疾病有：

- (一)大拇指手腕關節之退化性關節炎
- (二)手腕舟狀骨狀骨病變
- (三)腕隧道症候群
- (四)頸部神經壓迫

### 六、如何治療媽媽手

在急性發作時，必須讓手作適當的休息，減少進一步的傷害。臨床上可使用特製的輔具（經由職能治療師依病人本身的手型而塑造），一方面將手腕及大拇指固定於最自然的位置，一方面又不會影響其餘四指活動。

口服抗發炎藥物有止痛消腫的效果，加上適當的物理治療，更可讓病程縮短。物理治療包括：局部熱療、電療、超音波治療及局部等。

如果以上效果不明顯，則可考慮局部注射抗發炎藥物，慢性發作時，少數病人需要手術治療。

## 七、如何預防媽媽手復發

(一)無論單手或雙手抱嬰兒時，儘量讓五指拼攏，手掌、手腕成水平狀，平均分攤嬰兒的重量，可避免嬰兒重量只由虎口及大拇指承受。

(二)哺育母乳時，注意不要過度使用拇指，或持續太久。

(三)日常生活或工作中，必須避免拇指長時間、經常重覆的動作。

(四)工作時，避免不當用力。

(五)疼痛症狀消失後，可配合正確的伸展運動和肌力訓練。

**本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售**

**著作權人：長庚醫療財團法人**

長庚紀念醫院 N514 10.1x21.5cm 100.08