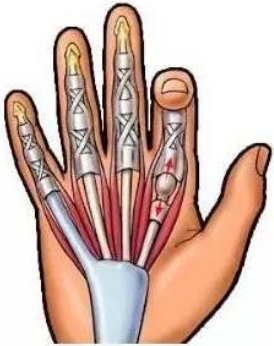


扳機指 (Trigger finger)

症狀：每一手指皆會發生，初期症狀會覺得手指與手掌交界處非常疼痛，手指無法完全伸展。過了一陣子，手指會比較不痛可是手指卻無法伸直，會有卡住的感覺



放鬆手掌的肌腱(左圖白色)
沿著卡住的手指頭按壓，
壓3秒後放鬆，共做10次



放鬆手肘內側肌肉
壓3秒後放鬆，
共做10次



伸展手指屈肌肌腱
把卡住的手指頭往手背伸展到
緊緊的位置停住10秒後放鬆，
共做10次



伸展前臂內側肌肉
把手肘、手腕伸直，到緊緊
的位置停住10秒後放鬆，
共做10次