

媽媽手衛教單

因為媽媽常要抱小孩及做家事，罹病率較高，所以俗稱「媽媽手」。在醫學上稱「狹窄性肌腱滑膜炎」，或稱為狄魁文氏症候群。它的症狀是在手腕的大拇指側發生疼痛。由於疼痛，會覺得手部無法用力，因而影響到日常生活活動。此疾病也是常見的職業病之一，工作中需要長時間、重複用到拇指壓、扣動作者，都是高危險群，如車床、餐廳服務員、文書人員、成衣製作等。

當手腕的大拇指側發生疼痛時，應儘早看醫生確定診斷並作適宜的治療，以免影響日常活動。媽媽手的治療包括適當的休息、藥物治療、手部固定副木、物理治療等。手部副木建議在肌腱發炎期間，除了休息睡覺時間外，應該隨時配戴副木，讓大拇指及手腕不要過度伸直，降低疼痛。

預防方法：

1. 日常生活方面

- ◇ 抱小孩的手勢要多注意。剛抱起小孩時，需張開虎口，一旦抱穩了，請五指併攏托住小孩，將力量平均分散於五指，這樣就不容易傷到大拇指了。
- ◇ 需要利用非慣用手(例如左手)或是併用雙手，來協助照顧小孩的工作內容。

2. 適當的休息。

3. 適當的復健及運動：

- ◇ 熱敷後，可做拉筋運動—手指呈握拳狀，拇指握於手掌內，朝小指方向彎曲，停留 5 秒，做 5-10 次。
- ◇ 肌力訓練：手指套上橡皮筋再做手指張開動作，停留 5 秒，做 5-10 次。

副木使用：

1. 皮膚較敏感者，穿戴時間略減少。
2. 第一次戴 30 分鐘後，請檢查皮膚是否有不舒服的情形，並請在造成不舒服的副木處，用油性筆做記號，帶回給治療師修改。
3. 防止副木變形：不可讓副木接觸熱源，或長時間曝曬於陽光下。可用冷水與中性洗劑清洗副木。通常副木壽命可達一年，老化時會泛黃或裂開。