

常用拇指操縱你的智慧型手機嗎？



小心『媽媽手』找上你喔！

什麼是媽媽手？

中文俗稱的媽媽手其實指的是手腕側邊拇指肌腱的「狹窄性腱鞘炎」(Stenosing tenosynovitis)，在 1895 年由一位瑞士的外科醫師所提出，故英文中以他的名字命名，稱作"De Quervain's syndrome"，

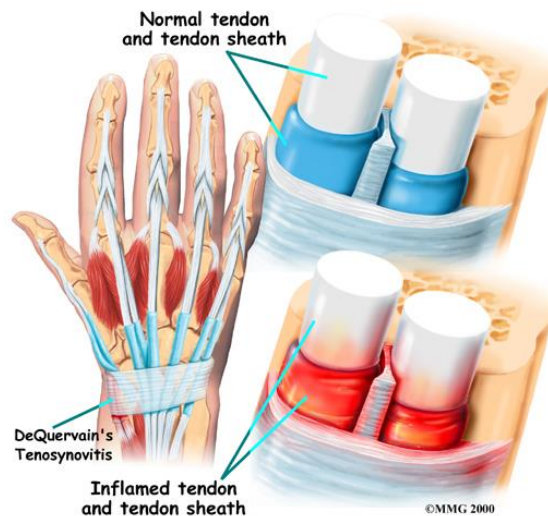
中文也有人稱作“狄魁文氏症候群”。

在手腕的外側，活動大拇指的兩條肌腱（伸拇短肌與外展拇長肌）與包裹肌腱的**腱鞘**因為使用過度或姿勢不當所造成發炎、增厚，進而導致滑動不順，使得患者在活動手腕或大拇指時出現疼痛。

右上白色的兩條為肌腱，

藍色的包裹肌腱的**腱鞘**（大家可以把它想像成是肌腱外層套了吸管）

當肌腱或是**腱鞘**發炎腫脹，就會因壓迫、滑動不順或是沾黏而產生疼痛！



媽媽手的成因與好發族群

任何造成肌腱或韌鞘發炎的原因都可能是媽媽手的成因，包括過度使用或是反覆的傷害甚至外傷，不過也不明原因造成的情形也十分常見**女性的發生率是男性的十倍！**

剛生產完的媽媽因為餵奶、擠奶和抱小孩需要反覆使用到這些肌肉

因此特別容易發生，所以才有媽媽手這個別稱，但只要是需要**大量使用到大拇指**的人就有可能發生，故打字、彈鋼琴也都有可能。

症狀與檢測

常見的症狀是手腕在靠大拇指的那側感到疼痛，特別是在使用手腕或拇指的時候
例如握拳、抓握東西或是轉動手腕的時候

疼痛有可能來得很突然，也有可能是漸漸發生、越來越痛

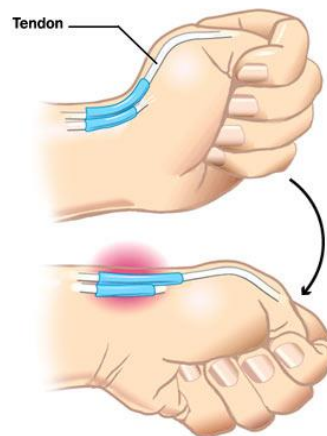
後期此處肌腱可能會有緊繃的感覺。

一個簡單的測試可以判斷是否患上

媽媽手：手握拳將拇指包在另外四

指下，手腕向小指側下壓若是手腕

拇指側有明顯的疼痛，



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

代表：

媽媽手找上您了...

治療

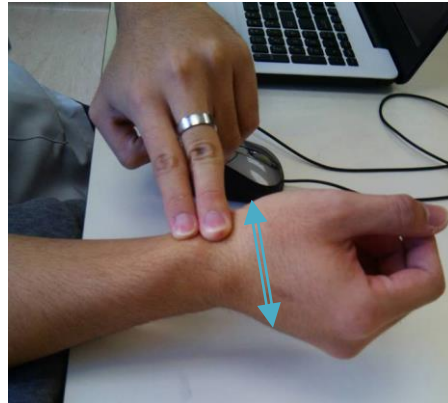
在症狀初發生的二到四週患者應避免增加患處負擔，在發炎情形減緩，疼痛降低後，可以開始嘗試伸展與簡單的肌力訓練

治療師會使用**超音波**促進軟組織癒合；**電刺激**或**雷射**可以減輕疼痛幫助放鬆

再來會以徒手方式進行深層橫向按摩，

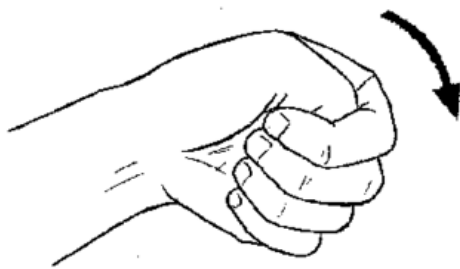
目的是打破軟組織的沾黏與結痂，

並促進組織良好癒合。



復健運動

下面是患者自己可以練習的伸展與訓練操，供大家參考，祝您早日康復！

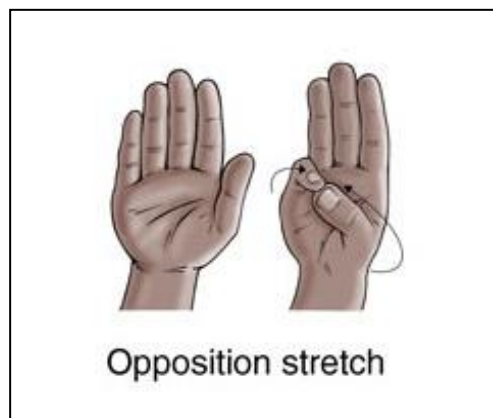


↑將大拇指包在拳頭內，拳頭輕向小指測下壓，直到手腕側邊(疼痛處)感到些微緊繃。停在緊繃的位置 20 秒，休息 5 秒，重複 10 次

對掌伸展：

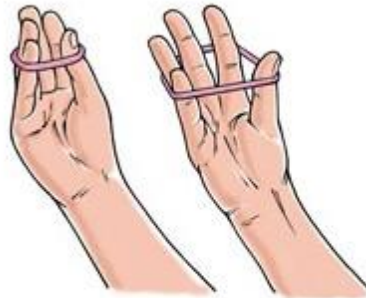


以小指壓住大拇指指尖，可用另一隻手輔助。停 20 秒，休息 5 秒，重複 10 次。





Grip strengthening



Finger spring



肌力訓練：(左)抓握一顆軟球(可利用沒氣的網球)，握緊停 10 秒，反覆 15 次
(右)開掌訓練，以橡皮筋套住手指，不夠緊可以套兩條，手掌打開撐住 10 秒，
再慢慢收回，反覆 15 次

提醒您！遇到任何不適症狀應先行就醫，自行判斷萬一有誤，延誤了治療黃金期就不好囉！