

手部保健(上)

文/游夢華 馬偕醫院物理治療師



人類雙手萬能，日常生活實在少不了它，隨者文明的進步，身體與下肢活動量逐漸減少；相反的，上肢卻過度勞動而產生許多後遺症，特別是人手一部電腦的上班族，以及靠手吃飯的特定族群等。以下介紹幾種常見於手部的問題與保健方式。

不是媽媽也會有媽媽手

所謂的媽媽手，正式學名為「狹窄性肌腱滑膜炎」。它是指大拇指靠近手腕側邊的伸拇指短肌肌腱，與拇指外展長肌之狹窄性肌腱滑膜囊炎。發炎會使得腱鞘變厚，腱鞘內的空間縮小，肌腱在其鞘膜內的滑動因而受阻，當患者在使用拇指而肌腱移動時，會有卡住的現象。

孕、產婦有相當高的比例發生這個問題，有的在懷孕時就開始痛，但更多的患者是在生產後兩三個月時出現症狀。也常見於五十幾歲之婦女。典型的症狀是手腕在大拇指側的疼痛，局部腫脹、緊繃，甚至有卡住的感覺，症狀往往在早上起床時最為嚴重。

因疼痛無法用力，生活中的瑣事會變得極為不便，扭毛巾、寫字都有困難。由於手腕部位有骨頭凸起，常常被患者認為是骨頭的毛病，其實出問題的是肌腱。

把大拇指伸展開來，在側邊靠近手腕的部位，可以看見肌腱自大拇指側面延伸而下，這裡包含兩條肌腱：外展拇長肌以及伸

側拇短肌。大部分原因是由於不正常的用力方式或是反覆的用力過度，例如洗衣服、扭毛巾等。

孕產婦本身除荷爾蒙變化，大拇指過多的抓握動作也是另一個原因：如產婦在抱新生兒時托住嬰兒頭部的那隻手，在不當的姿勢下用力，並且經常重覆使用，一段時間之後所引起的肌腱損傷發炎。

職業活動也是重要病因之一，工作中需要長時間並且重複使用拇指施力者，都是容易罹患媽媽手的族群。例如打字、單手端著沉重餐盤的服務生、必需把書本上架的圖書館員工、操作大型單眼相機的攝影師、長期握筆的文字工作者。

空服員單手端著沉重的餐盤、倒飲料；書店或圖書館的員工用單手幫大堆頭的書本上架；美髮小姐整天幫顧客洗頭、按摩；攝影記者手持沉重的相機等等。現代人使用電腦滑鼠的時間日益增加，長期間伸展手腕及大拇指的動作，很有可能也會得到所謂的「媽媽手」。

物理治療以局部按摩，超音波或低能雷射可解除疼痛的作用。日常保健：除了休息還是休息！否則會有復發的機會，首要避免的動作是：虎口張開，做拇指抓握的動作。





工作中有許多動作是可以變通的，總之避免重複性高，且長時間的手部動作，否則，不是媽媽也會有媽媽手的。

中年婦女常有板機指

板機指，正式的學術名稱是手指屈指肌肌腱的狹窄性肌腱鞘炎。通常是由於屈曲肌腱鞘的第一個環狀帶狹窄所造成，它會造成手指疼痛及近端指關節之伸直困難。因手指常常會卡在屈曲的位置，無法自行伸直，當用手去扳動的時候，它會像扣板機的情況，突然彈起，故名板機指。

正常的手部功能，需要靠平滑與幾乎沒有摩擦力的肌腱的滑動，肌腱滑膜的發炎，便會造成肌腱鞘的狹窄而影響到肌腱的功能。雖然每一個手指都有可能發生，但是姆指的板機指是發生率最高的。

先天性板機指，是嬰兒最常見的屈指肌肌腱攣縮症，部分與遺傳有關。通常發生在拇指，且兩手同時發生。兩手的拇指關節呈屈曲狀，如將手指扳開則會感到有阻力，扳開之後鬆手則會再彎回來。這種情形，1歲之前約有百分之三十的先天性板機指會自然好起來。此外太小的兒童，神經、血管等構造細小不易辨認，手術傷到組織的機會較高。因此，1歲之後再接受手術，並不會造成功能障礙或後遺症。

臨床症狀是掌指關節處會有觸痛，有時可摸到結節硬塊，這種結節會移動，而且當病患彎曲或伸展，其患指則會有卡住使關節活動受限。

產生原因包括急性受傷、因從事工作或運動反覆輕微之創傷、腫瘤、感染發炎、痛風、類風濕性關節炎或代謝性的障礙。板機指也可能是原因不明，通常發生在中年的婦女，也常合併媽媽手或是腕隧道症一起出現。有時也會同時有兩、三指發生，百分之二十五會兩隻手同時發生。

物理治療方式中之超因波、腊療、按摩、伸展運動，可軟化局部組織、減少組織沾黏、消腫、減輕疼痛，而副木、貼布使局部組織休息，並將肌健固定於伸展的姿勢下。

解

元月特價書籍

有效期間：93年元月16日至93年2月16日

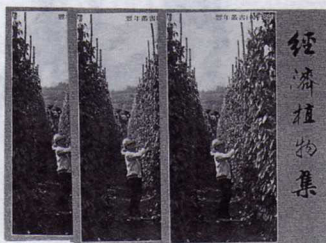
1 米食加工

定價：590元
優待價：470元



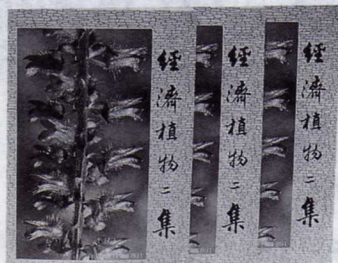
2 經濟植物集(一)

定價：380元
優待價：305元



3 經濟植物集(二)

定價：440元
優待價：355元



豐年叢書 內容豐富 實用
敬請讀者訂購利用
(郵購另加掛號郵資60元)

豐年社
台北市溫州街14號
郵撥帳號00059300財團法人豐年社 電話：(02) 23628148分機30或31