

手部保健(中)

文／游夢華 馬偕醫院物理治療師



關節活動受限

可能的原因包括：關節積水、關節面軟骨破壞、關節活時有「劈啪」聲。退化性關節炎進展到末期，會造成關節腫大變形，肌肉萎縮、無力。

退化性關節炎並無根治之法，痛楚時應盡量休息，並尋求治療減緩疼痛及情況惡化。急性發作關節有腫脹積水時，可用冰敷消腫止痛。慢性關節痛，熱敷可幫助止痛，增加關節活動度。水療能緩解疼痛及關節僵硬感，若配合運動治療可增加活動度及肌力。運動目的在加強關節周圍的肌力、減輕關節的壓力，休息太多或活動過度，皆對病情不好。應該經常做一些溫和的運動使肌肉得以結實。小量而經常運動，是最好的方法。有助於關節炎病人增加關節活動度，改善循環及肌肉緊張度，避免日後活動受限，散步及游泳或水中有氧都是不錯的運動。如此，應可將此病的不適降至最低並延緩其惡化。

日常保健要減少使用患手工作，避免非必要的及重覆的動作，尋找最有利的工作方式。不要使手指指節承受過大壓力，利用較強的肌肉群和關節：以前臂來取代退化的關節工作，以減少手指小關節所受的壓力，不應用手指長時間提取重物，例如：不用手挽袋而改用肩掛袋或背囊。

在工作過程中有適量的休息，可交替做不同活動的工作。儘可能使用現代化省力的設備，例如購買已攪碎的肉、使用洗衣機，或選擇非綁帶或利用魔術貼的鞋等，以節省手部關節工作。按摩可有助血液循環，使患手消腫冰敷或熱敷溫和運動。

手部的退化性關節炎

手部的退化性關節炎是指關節遭受到機械性的損傷，造成關節內軟骨磨損、滑膜發炎，使骨緣不正常增生及關節腔變窄，而引起疼痛、變形的關節疾病。隨著年齡的增加，軟骨組織逐漸受到磨損使其發生率增加。

原因包括軟骨有先天缺陷；正常軟骨遭受到長期反覆性的關節活動，及不當的壓力，造成關節軟骨的破壞；關節受傷或其他的病變，亦可能導致退化性關節炎；其他如年齡、種族、遺傳、職業也都是致病因素。

症狀包括疼痛、關節僵硬、關節活動受限、關節變形等。早期關節活動時會產生疼痛，休息可以緩解；到了後期，輕度的活動或休息，疼痛仍會持續。疼痛主要源於關節軟組織，如韌帶、關節囊及肌肉的痙攣。關節僵硬的情況在清晨起床時，或日間休息不動後最明顯。

中年婦女與腕道症候群

腕道症候群是中年婦女相當常見的一個疾病，它是由於掌管手部的一條重要神經——正中神經，在手腕部位受到壓迫。典型的症狀是手掌面麻木，尤其是拇指至無名指部分；麻木的感覺，在某些姿勢下會較明顯，比如：打字、騎摩托車、搬重物、拿電話筒；許多患者在夜間或冷天會感到麻木加重；嚴重時，大拇指下方的肌肉會萎縮、無力，影響手部的精細動作。

腕道症候群的症狀為掌面及手指的麻木疼痛，且常常在夜間睡眠時較為嚴重，再者，腕道症候群多在懷孕時出現，生產之後，八成以上患者會快速痊癒。原因包括體質例如懷孕，潛在疾病如糖尿病患者、尿毒症患者、肥胖者、甲狀腺功能低下者、以及腕部曾經有骨折的人等等。

職業暴露也證實是重要危險因子，工作中手部不當的施力、腕部長時間極端彎曲的姿勢、重複性腕部動作、低溫的工作環境、及使用振動性工具，皆是發生腕道症候群的危險因子，暴露在這些不良因子的時間越長，或同時暴露在多個不良因子下，危險性就大增。

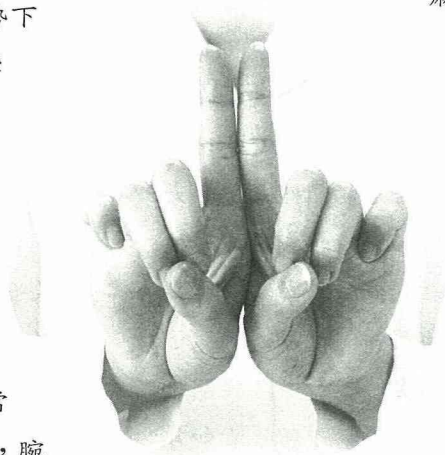
診斷腕道症候群並不難，除症狀、病史之外，有兩個臨床檢查很常用到：1.兩手手背相貼，與前臂成90度角彎曲，置於胸前1分鐘，看是否能誘發出「麻」的症狀。2.直接敲擊在手腕處正中神經通過的位置，會誘發手部

麻電的感覺。而神經傳導測驗、及肌電圖等神經電學檢查，也有助於正確的診斷。

治療：手部副木可以協助手腕保持自然的姿勢，在晚上使用，可以減低夜間的症狀。

日常保健：

- 1.盡量避免用手提重物，或重複性手部施力、抓握的動作。
- 2.手部一定要有充分的休息，避免讓手腕長時間不當的姿勢。
- 3.工具的選擇很重要，最好是符合人體工學設計。
- 4.避免將手腕靠在堅硬的桌面或工具，或使用手腕部位做為著力點，而使得腕部直接受到壓迫。避免手腕重複性的動作，中間要有適當休息。
- 5.如果工作中一定要暴露於低溫環境，注意帶手套保暖，並減少暴露時間。



DIY 動手
做米食

米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.