

# 媽媽手

汐止國泰綜合醫院復健科物理治療組編印  
著作權人：汐止國泰綜合醫院復健科物理治療  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 定義

媽媽手真正的名稱是狹窄性腱鞘炎 (Stenosing Tenosynovitis) 或稱為奎緬氏症 (De Quervain Disease)，在手腕大拇指外側邊的伸拇指短肌腱與拇指外展長肌腱之狹窄性肌腱滑膜囊炎。

## ■ 病因與症狀

過度或重複使用拇指伸直與外展動作或是平常用力的方式不對所造成，女性發生機率高於男性。主要是控制拇指的兩條肌腱腱鞘發炎造成，當手腕活動時在橈骨突處感到腫脹疼痛，且常會向上延伸到前臂，向下延伸到拇指，拇指的反覆伸直或屈曲都會使疼痛加劇。

檢查時若將大拇指收於手掌內、用其他四指包住，手腕向尺側偏移會產生手腕疼痛此為芬克斯坦現象 (Finkelstein test)。

在橈骨突會有壓痛感及拇指外展、背屈有劈拍響聲有時會很明顯，有些同時還會合併有腱鞘囊腫。

## ■ 治療內容

物理治療有各種儀器如熱療、電療來降低發炎反應、減輕疼痛。運動治療可增加手部活動度及強化肌力，另外，也可由物理治療師執行關節鬆動術或深層按摩來鬆開粘連的關節與肌腱。最重要的是患者在家中需遵守醫師及物理治療師的指導與建議，配合正確的居家運動，才能早日恢復健康的生活。

寶 嚴重的媽媽手症狀，可考慮使用藥物或局部注射，若以上方法皆無效，可考慮開刀治療。

## ■ 預後

一般而言，媽媽手的症狀在一年左右可以緩解。若

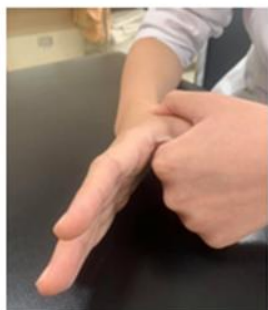
經過適當的治療，可縮短症狀持續時間至一到兩個月並達到功能上的改善。

## ■ 注意事項

居家運動對於手腕活動度非常重要，但必須量力而為，勿求好心切，過度活動造成疼痛或發炎。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，若疼痛持續超過 30 分請降低強度或停止該運動，並且務必與你的物理治療師討論運動處方的部分。

## ■ 居家運動

- ◆ 手部按摩：以輕柔的方式針對緊繃或酸痛區域做小範圍按壓，力道舒服即可，注意不要施力過大或時間過久(超過 5 分鐘)



- ◆ 伸展運動：拉伸前臂肌群，用對側手固定住，感覺到緊繃的程度停留，維持 10-15 秒接著放鬆休息，重複 10 次，一天 3 回。



- ◆ 伸展運動：握拳，大拇指用其他 4 根手指頭包起來，手腕朝尺側彎曲，感覺到緊繃的程度停留(微酸感，但不可引起疼痛)，維持 10-15 秒接著放鬆休息，重複 10 次，一天 3 回。



- ◆ 手部肌力訓練：手握啞鈴或水瓶(重量因人而異，一開始建議不要太重)，手腕慢慢彎曲/伸直在平放回去水平姿勢，重複 10 次，一天 3 回。



- ◆ 手部肌力訓練：橡皮筋套在手指上用力將手指張開直到緊的感覺維持此動作 10-15 秒接著放鬆休息。重複 10 次，一天 3 回。



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

汐止國泰綜合醫院復健科 (02)26482121 轉 3662

我們將竭誠為您服務！