

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

媽媽手真正的學術名稱是狹窄性肌腱滑膜囊炎 (stenosing tenosynovitis) 或稱為奎緬氏症 (de Quervain Disease)，它是指大拇指靠近手腕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

過度使用或重複使用拇指的伸展與外張動作，所造成的。主要是控制拇指的兩條肌腱伸拇短肌及外展拇長肌的肌腱、腱鞘發炎造成拇指基部疼痛，或手腕活動時會產生疼痛。

■ 症狀

特點是在橈骨突處腫脹疼痛，且常會向上延伸到前臂，向下延伸到拇指。手腕及手的扭擰的動作、拇指的反覆伸直或屈曲都會使疼痛加劇。檢查時若將手腕向尺側偏移及過度背屈則會產生手腕疼痛此為芬克斯坦現象(Finkelstein test 如下圖)。橈骨突之壓痛及拇指外展、背屈有劈拍響聲有時會很明顯，有些人同時會合併有腱鞘囊腫。



■ 主要問題

媽媽手的患者因疼痛、關節活動度與肌力的喪失，造成日常生活與工作職業上的不方便，如：抱嬰兒、擰毛巾、端碗盤、梳洗頭髮、打電腦。

■ 治療內容

- 預防重於治療：手腕部受傷後或發覺有任何不適，立刻接受治療。
- 物理治療有各種熱療、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治療，這樣才能早日恢復健康的生活。
- 嚴重的媽媽手症狀，可考慮使用藥物或局部注射類固醇。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。

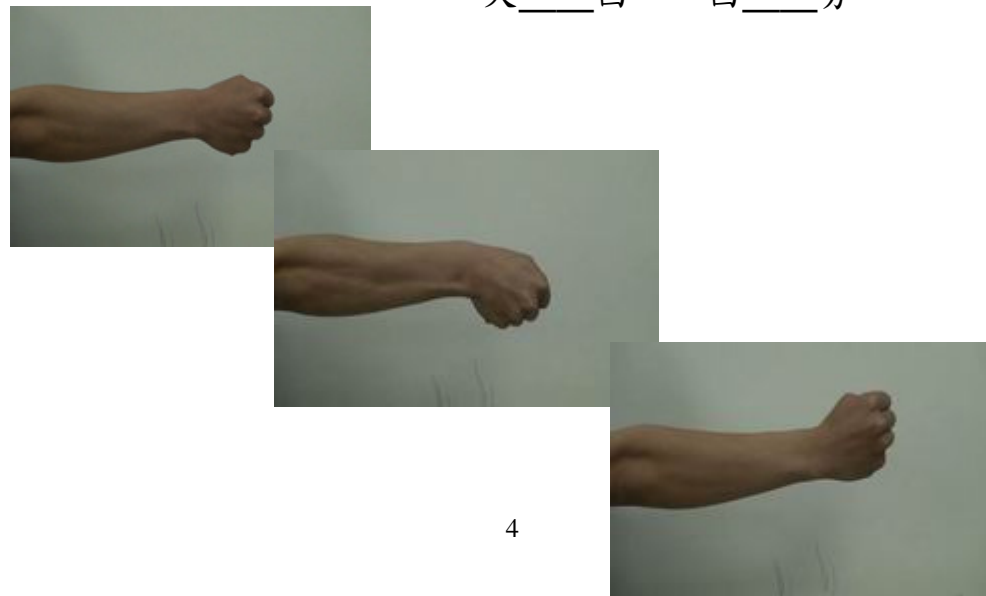
■ 注意事項

在急性發作時，必須讓手作適當的休息，減少進一步的傷害。居家運動對於疼痛的緩解，功能的增進與復發可能性的預防非常重要，但必須漸進而為；不要過度運動造成疼痛。若因運動造成疼痛，可自行冰敷 10 分鐘，若疼痛症狀更為明顯，務必與醫師或治療師聯絡。

■ 居家運動

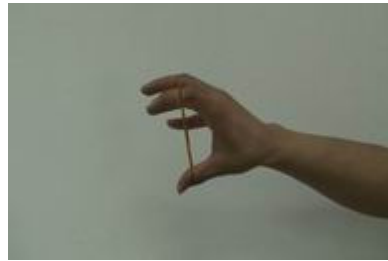
手部伸展與主動運動

一天____回，一回____分



手部肌力訓練運動

一天____回，一回____分



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！