

媽媽手：不只媽媽的痛

並非媽媽專利的「媽媽手」

現代人時常敲打鍵盤、頻繁使用手機、擰拖把、扭毛巾，而感覺手腕處疼痛嗎？小心媽媽手已經找上門！媽媽手已經不再是媽媽的專屬疾病，而是現代常見的文明病。因為手腕長時間的重複動作或過度使用感到疼痛及不適，進一步造成拇指肌腱發炎，導致工作效率下降、影響日常生活。

什麼是媽媽手？

媽媽手在醫學上稱為橈骨狹窄性肌腱滑膜囊炎，也稱為狄魁文氏症。主要因為過度使用，使大拇指的兩條肌腱（即伸拇短肌與外展拇長肌）與包裹這兩條肌腱的腱鞘因為使用過度而發炎、增厚，導致管道狹窄，使得患者在活動手腕或大拇指時在手腕拇指側出現疼痛、僵硬、無法使力，進一步擴散到拇指及前臂。

診斷方式

芬克爾斯坦測試是簡單的方法來判斷是否患有媽媽手。具體測試如下：將拇指彎曲到手掌內側，其他手指向下彎曲覆蓋拇指，將手腕向小指方向彎曲，若手腕靠拇指的位置感到疼痛，便可能是媽媽手。診斷主要根據臨床病史和理學檢查。如果這導致手腕拇指側疼痛，那你就留意並治療。

哪些人群容易導致「媽媽手」呢？

1. 家庭主婦：長期抱小孩、大力切菜、擰拖把或扭毛巾，經常使用到手腕的家事
2. 上班族：頻繁敲打鍵盤、點擊滑鼠、握筆
3. 運動員：大拇指要特別用力的運動項目，網球、羽球、桌球、棒球、壘球
4. 低頭族：手機不離身，走到哪都在滑手機
5. 服務業：經常使用托盤或經常搬運重物。

治療媽媽手

媽媽手的治療以保守治療為主，少數患者需要手術治療。

- 急性期：適當休息、護具配戴與消炎止痛藥。
- 亞急性期：物理治療，熱敷、電療、雷射、超音波治療及局部注射類固醇。
- 慢性期：運動治療與肌力訓練，增加受傷肌腱的彈性與力量。
- 增生療法、自體血小板濃縮液注射：透過藥物與復健仍無法治癒，主因在於肌腱韌帶等軟組織並未得到充分治療。精準地治療受傷的病灶，刺激組織增生、肌腱修復、改善發炎腫脹，解除神經壓迫並穩定神經、回復強韌。

當媽媽手獲得改善後，適當的休息、改善工作習慣仍是最重要的。避免不當姿勢與長時間使用患部。也可多從事拇指伸展運動，改善工作習慣，才能遠離媽媽手。減輕疼痛腫脹、維持正常的關節功能、防止病情復發是媽媽手的主要治療目標。

作者介紹

復健醫學部

黃鼎寰 住院醫師



【現職】

- 高雄榮總復健醫學部住院醫師

【學歷】

- 波蘭盧布林醫學大學

【專長】

- 一般復健