

板機指



板機指學名為「手指屈指肌腱狹窄性腱鞘炎」。解剖學來看，當活動手指時，肌腱會在腱鞘內滑動，腱鞘有維持手指正常屈伸和肌腱滑動的功能；當手部固定在一定位置，重複、過度活動時，會減低肌腱與腱鞘潤滑功能，若肌腱沒有潤滑劑，肌腱與腱鞘互相摩擦，造成磨擦性發炎、傷害，就是肌腱腱鞘炎。

核對症狀，是否符合板機指特徵？

1. 彎曲疼痛：彎曲手指時有刺痛感，讓患者害怕做出彎曲手指的動作（常見好發中指、無名指）
2. 伸直困難：無法主動伸直/打開手指或過程有阻力。
3. 晨醒僵硬：晨醒時手指特別僵硬，隨著手指活動，僵硬程度逐漸改善，但疼痛依舊。
4. 手指進行彎曲的動作時，出現喀拉的”震動感”。
5. 按壓手指根部有疼痛感。



職業醫學科門診資訊

	一	二	三	四	五
上午	陳照臨		張朝煜 (雙周)		祝年豐 葉文彬 (雙周)
下午	陳照臨	祝年豐	祝年豐 (特約)	陳照臨	

人工預約掛號

電話：(07)350-7701



網路掛號
QR CODE



職業醫學科
QR CODE



官方IG
QR CODE



高雄榮民總醫院

Kaohsiung Veterans General Hospital

職業傷病整合服務中心

KSVGH-Collaboration Center Of Occupational Medicine
(KSVGH-CCOM)



找出影藏兇手，遠離板機指！



職業醫學科 職能復健

洽詢電話：(07)342-2121

分務機：75152、75154

板機指的成因

找到你的成因，才能對症下藥！

1. 更年期女性
2. 懷孕女性
3. 肥胖者、糖尿病患者
4. 類風濕性關節炎患者
5. 手指反覆彎曲出力過度，例如：職業電玩、高度使用鍵盤滑鼠、打字員、音樂家、手工藝品工作者、清潔人員、作業員等

傷病程度等級

- 第一級：手指無法順暢彎曲/伸直or握拳/打開
- 第二級：韌帶腫脹，活動伴隨緊繃感
- 第三級：無法獨立將手指伸直/打開，需外力協助扳直
- 第四級：透過外力也無法將手指伸直/打開

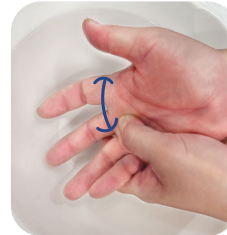
治療方法

- 急性期-冰敷消炎：疼痛難以忍受時，可以隔著薄的手帕巾冰敷5-10分鐘。
- 慢性期-熱敷消腫/硬：適度休息鎮定疼痛後，需進行熱敷溫暖其組織，避免冷卻僵硬。
- 找專業協助：復健科進行保守治療、骨科/整型外科進行局部注射或手術治療。

緩解實做

會感受到改變，需持續執行1個月以上！

1. 熱敷：臉盆裝熱水（溫度約42-45度），浸泡到手腕處，並在熱水中進行伸展、按摩、活動手指。



2. 按摩：垂直深壓組織後（手感會觸摸到硬塊），持續深壓並左右推移。



3. 拉伸：
 - 動作：手肘伸直一掌心朝上-用另一手牽拉患側手指一直至手腕被完全拉伸。
 - 時間：停留10-15秒後放鬆5秒（請注意肩膀不聳肩，括胸、背打直）。
 - 劑量：執行3-5回合/次，一天做3-4次。



4. 運動：執行手指伸直活動，牽拉屈指深肌，改善軟組織彈性。
 - 找橡皮筋（阻力使用圈數多寡進行調整），分以下3階段進展，一個階段執行1-2週再往下一階段。

- 第一階段：手指伸直
維持5秒後放鬆1-2秒，執行20下/次，一天3-4次。
- 第二階段：手指伸直+手腕伸直
維持5秒後放鬆1-2秒，執行20下/次，一天3-4次。
- 第三階段：手指伸直+手腕伸直+手肘伸直的動作
維持5秒後放鬆1-2秒，執行20下/次，一天3-4次。



5. 輔具協助：減少手指彎曲程度及頻率

- 穿戴半截手套



- 夜晚副木：睡前先做伸展活動，再行穿戴。



6. 工作輔具：
 - 滑鼠選擇：軌跡球滑鼠（以食指/中指操作軌跡球的款式為佳）。
 - 鍵盤選擇：機械鍵盤（選擇矮軸、段落軸體、觸發力道小，建議至實體店面試敲鍵盤）。

重要！！

找出您日常工作/生活中的兇手，調整做法，板機指才不會反覆找上您！！