

媽媽手

113 年修

一、定義

所謂的媽媽手，又稱“迪克凡氏症”——手腕筋膜炎，是因為不當使用或過度疲勞，造成手腕位置局部肌腱滑囊產生發炎反應的一種疾病，主要發生於外展拇長肌與伸拇短肌上。

二、典型的症狀

可以看見在手腕關節靠近拇指的地方出現腫脹，壓痛的現象，此外在拇指用力如在做扭毛巾、拖把或開罐頭等動作時會產生疼痛的症狀。

三、理學檢查

臨床上讓患者以四指包住拇指握拳，像小指方向偏動手腕，會引發出劇烈疼痛的現象。

四、形成原因

引發手腕筋膜炎的原因很多，一般常需要手部用力，反覆的手腕動作或手部肌肉負重者較容易得到此類疾病，主要是機械性傷害所造成的。此外如痛風、類風濕性關節炎、關節退化、細菌感染等亦可能引發筋膜炎的症狀。

五、治療方法：

- (1) 充分的休息：讓肌腱在良好的狀況下逐步復原，避免二度傷害。
- (2) 副木的使用：固定手腕與大拇指 4-6 週，降低受傷肌肉的壓力。



(3) 物理治療：使用熱療、超音波、電療 按摩、運動治療等方式，來減輕疼痛、促進組織愈合、防止傷口粘黏及強化肌肉力量與柔軟度。

(4) 局部注射：注射類固醇藥物，達到疼痛緩解，但是可能會引發肌腱斷裂的副作用。

(5) 口服藥物：口服非類固醇止痛消炎藥物。

(6) 手術治療：若經保守療法處理皆無明顯改善時，則需考慮開刀治療。

六、運動訓練：

(1) 主動式運動：

將手指盡量張開數秒後再合併。



(2) 阻力式運動：

將拇指單獨張開並用另一隻手在拇

指末端施予適度阻力。



(3) 牽拉運動：

將拇指放在手心，其他四指包住拇指

呈現握拳姿勢，來牽拉外展拇長肌與

伸拇短肌。





高雄榮民總醫院臺南分院復健科 關心您 電話：06-3125101 轉 1937