

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：淺談媽媽手的復健

三、衛教日期：96年05月22日

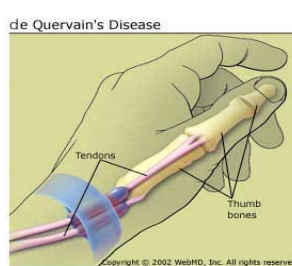
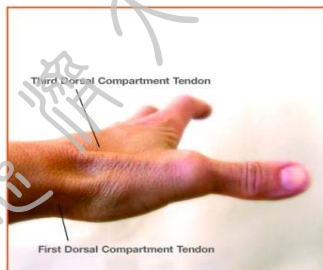
四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：劉明顯/朱玲瑩

內 容 摘 要

何謂媽媽手

- 「狹窄性肌腱滑膜炎」
- 奎緬氏症 (de Quervain's Disease)。
- 拇指的張握動作重複太多，局部肌腱與外包的腱鞘滑膜反覆磨擦，導致腱鞘滑膜及支持帶出現肥厚性變化，壓迫局部的肌腱，使得肌腱滑動不順，嚴重時更會有沾黏、鈣化的症狀。
- 累積性及重複性的輕微傷害-(不自覺)
- 慢性的疼痛-(長時間)
- 惡性循環-(好復發)



好發族群

- 懷孕進入第三孕期的準媽媽。
- 產後不久的新媽媽。
- 手部活動量多、未必是媽媽的工作者。

症狀

- 手腕靠大拇指側疼痛，無力。
- 虎口張開有困難
- 有時會延伸到手臂，早上起床時較為嚴重，常伴有局部腫脹、緊繃，甚至卡住 的感覺。

檢測

- Finkelstein 測試
- 拇指握於掌心，手腕向尺側施壓偏移

Figure 2
Finkelstein
maneuver used
to diagnose
deQuervain's
tendinitis.



物理治療

- 熱療：熱敷、泡熱水，減緩疼痛。
- 深部治療：使用超音波治療，避免沾粘。
- 電療：止痛、消腫、增進血液循環等方式進行復健。

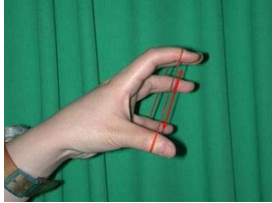
運動一

- 將拇指向下壓、向上壓
- 增加拇指的柔軟度。



運動二

- 運用橡皮筋，做阻力性運動
- 一天可做 3~5 回，並合併冰敷來復健。



改正習慣

- 多使用工具
- 衣物不必用手搓洗、擰乾，可改用洗衣機柔洗、自動脫水。
- 抱小朋友時，盡量五指併攏托住小朋友
- 打電腦時，暫時把速度放慢，減少時數。

嚴重

- 如果疼痛持續且嚴重影響生活，有時會建議做局部小量類固醇注射，但是，要配合醫師指示，打完針之後的一兩個星期內，讓拇指儘量休息。
- 開刀

