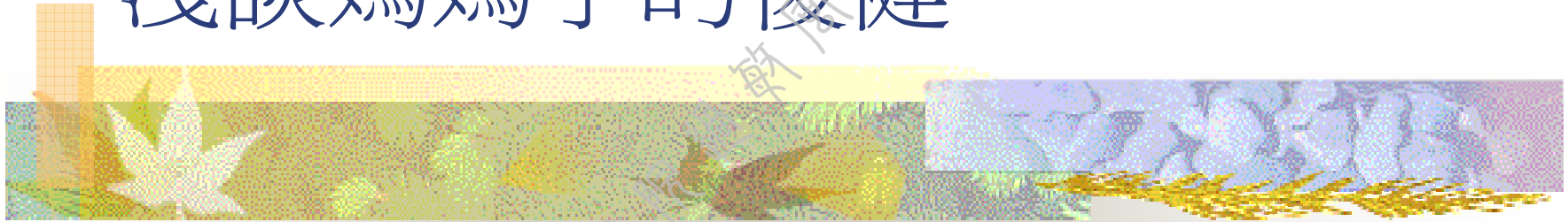


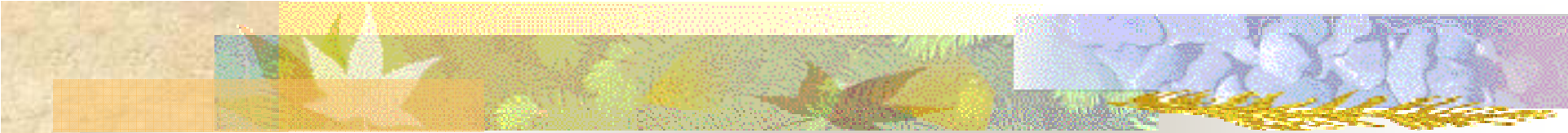
# 淺談媽媽手的復健



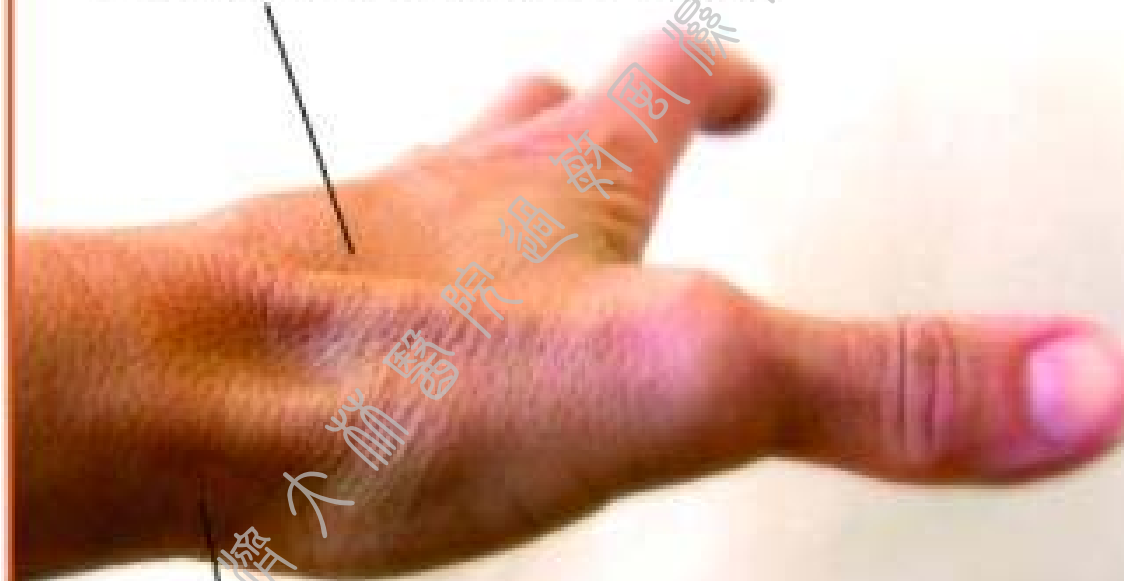
職能治療師 劉明顯

# 合謂媽媽手

- 「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。

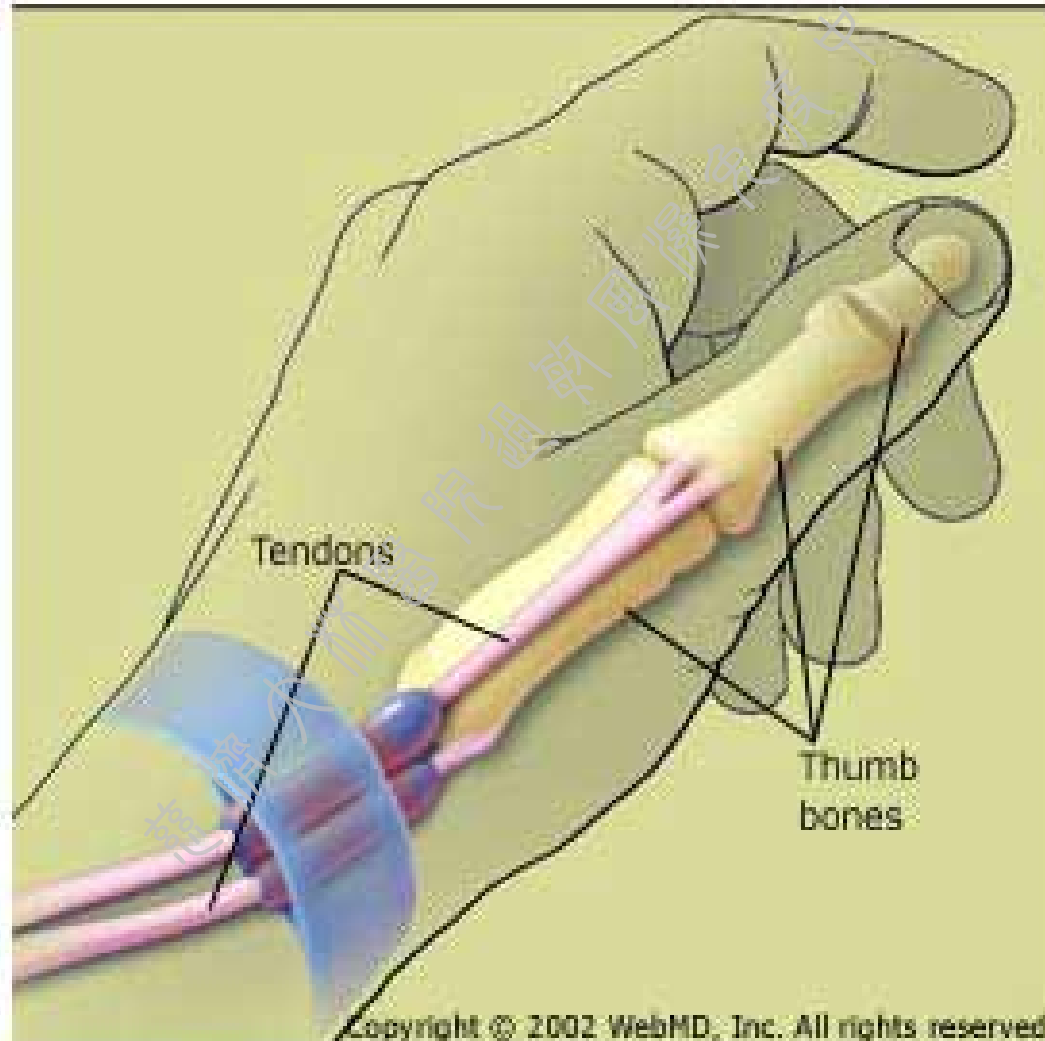
- 
- 累積性及重複性的輕微傷害-(不自覺)
  - 慢性的疼痛-(長時間)
  - 惡性循環-(好復發)

Third Dorsal Compartment Tendon

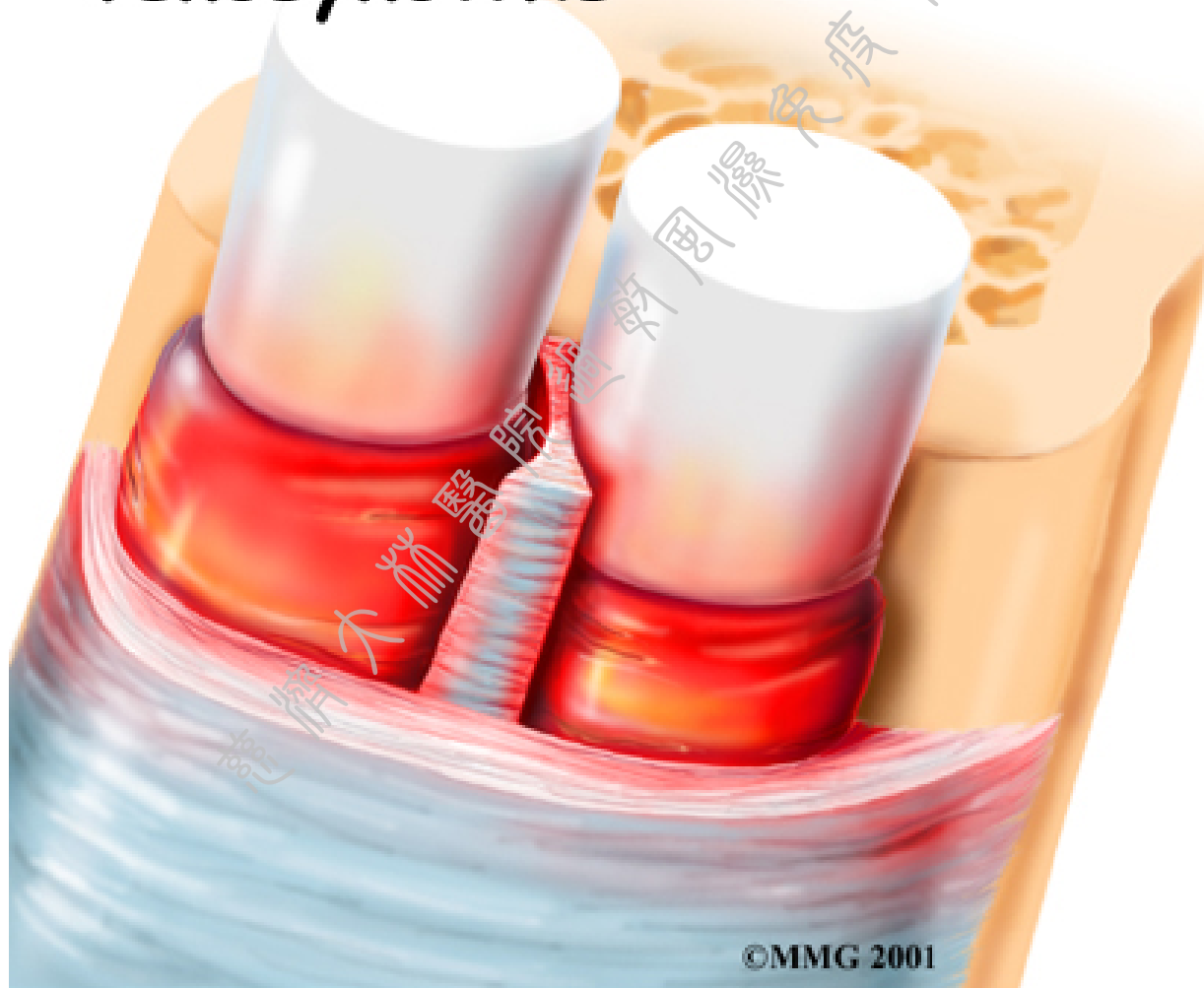


First Dorsal Compartment Tendon

## de Quervain's Disease



# de Quervain's tenosynovitis



# 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。

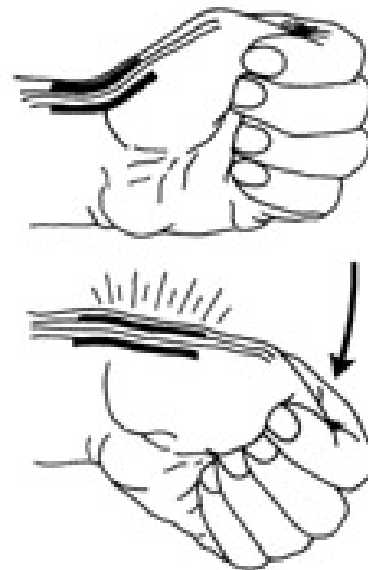


# 檢測

- 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.







濟南醫院調劑免疫中心





慈濟不痛醫院調劑團隊免疫中心

## 處置-輕微

- 疼痛往往只在拇指用力時出現
- 減少出力、休息即可改善
- 穿戴職能治療師製作的副木
- 物理治療
- 居家復健
- 改變出力的習慣-避免長期的姿勢不當



嘉濟不備醫院祖國醫學免疫中心



# 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

