

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：板機指衛教
- 三、衛教日期：99年6月14日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：簡毓瑾物理治療師/陳秀蓉

內 容 摘 要

什麼是板機指

手指在彎曲想伸直或伸直想彎曲時會卡住或劇烈疼痛，以致指節無法完全伸直或彎曲，形成類似扣板機的情形，稱之為『板機指』。

板機指真正的學術名稱是手指屈肌腱的狹窄性肌腱鞘炎 (stenosing tenosynovitis of the flexor tendons, locked finger)

正常的手部功能需要靠平滑與幾乎沒有磨擦力的肌腱的滑動。
板機指多發生於掌指關節處。

板機指症狀

- 初期患處會有充血，水腫等炎變。
- 繼而會出現組織粘連，而引致手指活動受阻。

什麼原因引起板機指

- 致病原因是因過度且重覆的應用手指或拳頭所導致。
- 好發於某些職業，如家庭主婦、電腦操作員、電動玩具高手等。
- 另也與下列疾病有關，如類風溼性關節炎、退化性關節炎、Dupuytren 's攣縮、赭色病(Ochronosis)等。

據統計，曾經接受復健的板機指病人，其平均年齡為40+歲；女比男多(3:2)；右手比左手多(2:1)。板機指經常發於中指及無名指。

板機指診斷

- 診斷只須要靠臨床的檢查與經驗，並不須要做X光的檢查或其他的檢驗。
- 理學檢查顯示在遠位手掌橫紋處會有觸痛，也就是剛好在掌指關節處。
- 有時候這個地方會摸到結節硬塊，當病患彎曲或伸展其患指則會有卡住的情形，做這種動作的時候會十分疼痛。

如何治療板機指

- 先觀察；大約是20%先天的及40%後天的板機指自然會好，因此，先觀察幾個月再決定下一步的治療方針。
- 擦藥

- 局部注射
- 復健:可幫助手指在彎曲後，易於伸展。
- 按摩的目的：潤滑結節在滑車中的通道。
方式：深層按摩
- 牽張的目的
 - 牽張運動是在打破沾黏後要增加其柔軟度及組織延展性。
 - 自我牽張是一種自行的拉筋技術，
- 手術治療
 - 手術目的即在把造成肌腱緊縮壓迫的腱鞘（pulley）切開，如此一來肌腱將可滑動自如。
 - 術後應立即開始手指主動運動。
 - 待疼痛消褪後，即可正常使用手指。

手術後注意事項：

- 冰敷手術部位。
- 手術後的手指一定要馬上主動運動，不可以等待拆線後才動。

預防與護理

手指屈指肌腱腱鞘炎屬於勞損性疾病，所以避免重覆性動作如長時間的敲擊鍵盤，長時間握鑽孔機、避免緊握拳頭。尤其對發病時間短，疼痛嚴重的病人更要充分休息，有利於損傷筋腱的恢復。

感恩聆聽