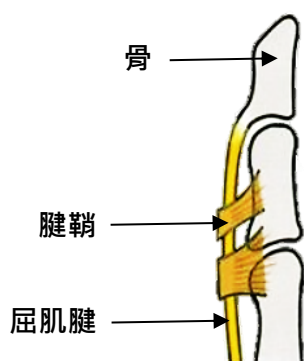


# 扳機指(彈弓指)

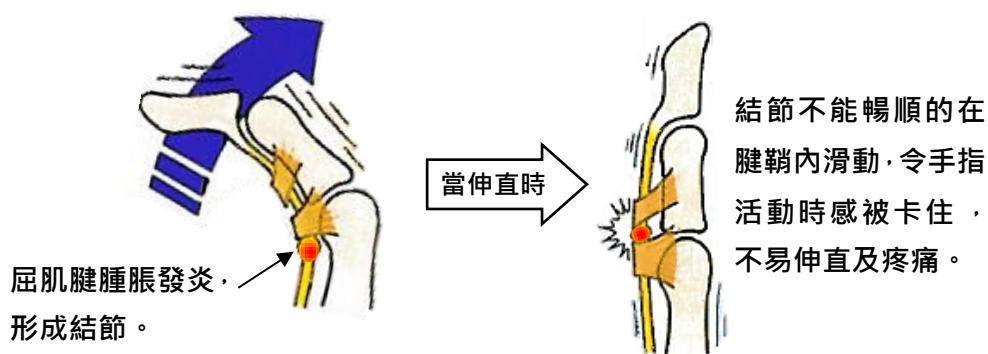
## 甚麼是扳機指(彈弓指)?

扳機指俗稱彈弓指，正式學名為手指屈肌腱狹窄性腱鞘炎。腱鞘是圓筒狀套管，包裹著肌腱，就好像隧道一樣。正常情況下，腱鞘的空間足夠，便能順暢地讓肌腱通過而不會出現阻塞。扳機指是一種因手指屈肌腱或腱鞘發炎所引起的病徵，令患者於手指活動時感到痛楚。症狀較嚴重者，屈肌腱會形成結節，令手指活動時卡在腱鞘中，以致手指無法伸直、產生疼痛和發出“喀喀”的聲響，形成類似扣扳機的情況，因而稱為扳機指。

正常的手指關節



患上扳機指的手指關節



## 成因

經常作手指重覆性工作或長期用力過度以致腱鞘勞損的人士會較易患上扳機指。例如工廠作業員、長時間使用電腦的上班族、家庭主婦、園藝工作者、廚師等；也有少數是先天性、或與代謝問題(如類風濕關節炎、糖尿病、痛風症等)有關。

## 症狀

- 扳機指以中指、食指及大拇指最為常見，因其活動量較大。
- 手指底部腫脹、有壓痛點，可能觸摸到突起的結節。
- 手指屈曲時感被卡住，不易伸直及疼痛。
- 手指屈曲或伸直時發出聲響。
- 多於早上或疲累工作後，感到手指活動遲緩，掌指關節酸痛。

## 治療方法

- 藥物治療
- 物理治療
- 職業治療
- 局部注射消炎藥物(如類固醇)
- 手術

## 護理貼士

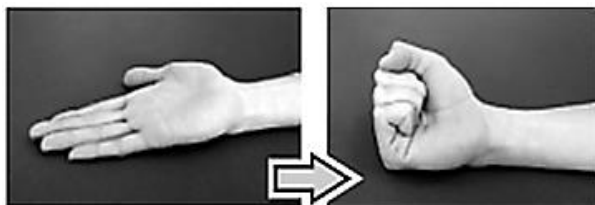
- 日常生活中，手腕應保持正確姿勢，使用中立位置發力，不要偏重於某一邊。
- 避免手腕及手指長時間做持續性或重覆性的動作，如使用剪刀、書寫、扭毛巾、使用電腦滑鼠、平板電腦、智能電話等。
- 避免過分用力緊握用具，如牙刷、菜刀、剪刀、筆等。
- 善用適當的改良工具，如使用較粗的筆書寫、於刀柄加上防滑墊、用較鋒利的剪刀等。
- 善用輔助器材，如在操作電腦時，可利用鍵盤或滑鼠腕墊。
- 適當的調節作息時間及工序。
- 勤做伸展及強化的運動。

## 伸展運動

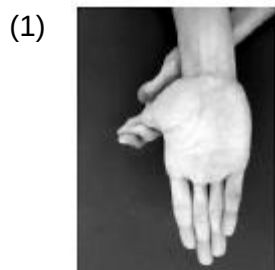
- 拇指運動：拇指可向上及向外輪流來回運動，重複 10 次。每天做 3 回。



- 手指運動：手指可屈曲和伸直，輪流來回活動，重複 10 次。每天做 3 回。



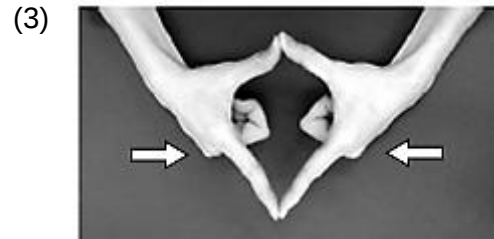
- 以下每個動作維持 30 秒，然後放鬆，重複 10 次。每天做 3 回。



將拇指盡量向下打開



將拇指盡量屈曲



雙手張開虎口互壓

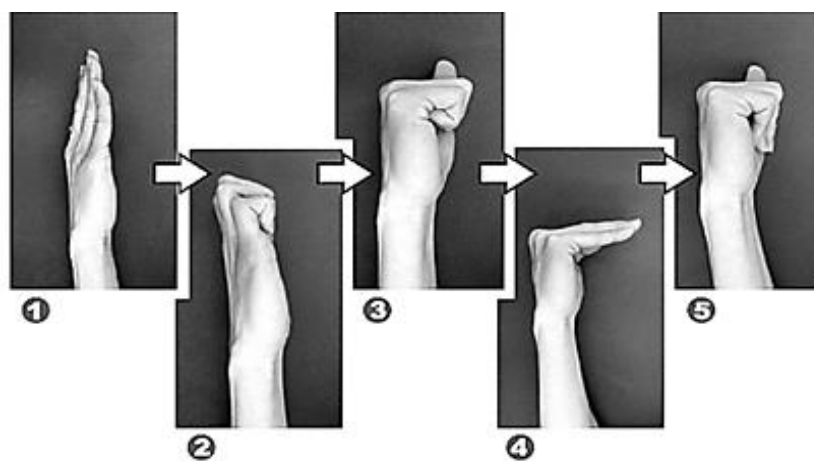


將手指盡量伸直



將手指盡力屈曲

## 肌腱滑動運動



資料來源：醫院管理局

最後更新日期：2020 年 5 月 7 日