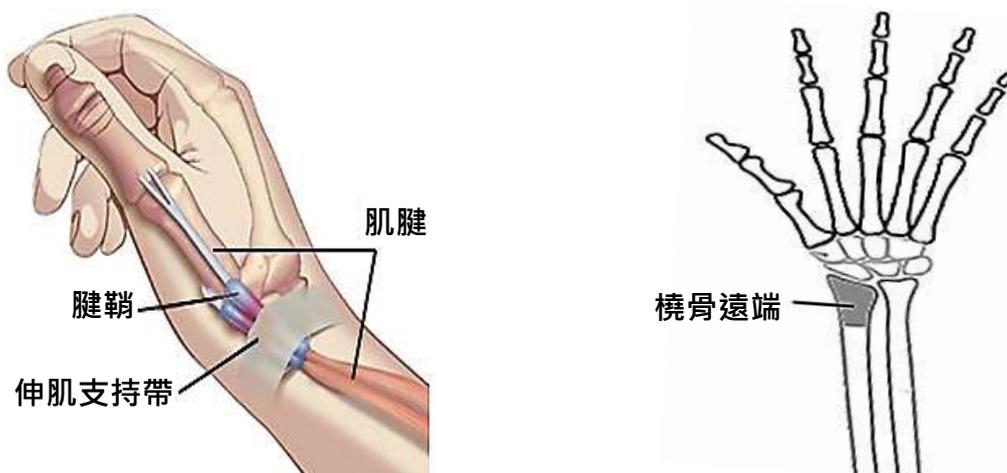


拇指肌腱腱鞘炎(媽媽手)

拇指肌腱腱鞘炎俗稱「媽媽手」，是由於拇指及手腕不適當用力或進行重覆性的動作，引起損傷，而長期受損會導致慢性發炎。拇指部份的活動功能是由兩條肌腱在腱鞘內滑動產生，腱鞘的作用是要管制肌腱的活動範圍，而其位置在橈骨遠端外側。



成因

- 任何人士都有機會患上拇指肌腱腱鞘炎，而較常見於中年婦女或產後婦女。
- 大多與日常生活不正確用力，或是反覆用力過度有關，如洗衣服、扭毛巾、抱嬰兒時手腕過度彎曲、大拇指過度外展等。
- 日常工作中如需長時間重覆使用拇指握力或進行快速動作的人士，也較容易得此病症，例如打字員、長期握筆的工作人士、侍應生、圖書館管理員及過長時間使用手機的「拇指族」等，都屬於高危險群。

徵狀

- 患者的腕部外側及拇指周圍會感到疼痛，腕部無力，腕部的活動也有不同程度的限制。
- 患處有明顯壓痛點或輕微腫脹，有時甚至有較硬的顆粒樣突出。
- 疼痛或可轉移至手或前臂。

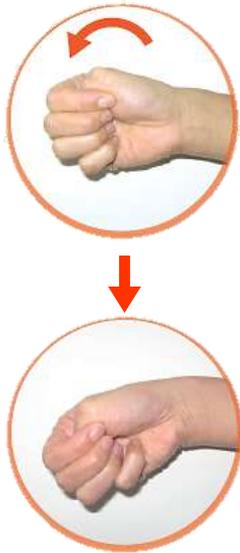
治療方法

若得到保護和治療，大部份患者可痊癒。但若不及時得到適當的治療，會令痛楚加劇，嚴重時甚至令手部活動能力下降。

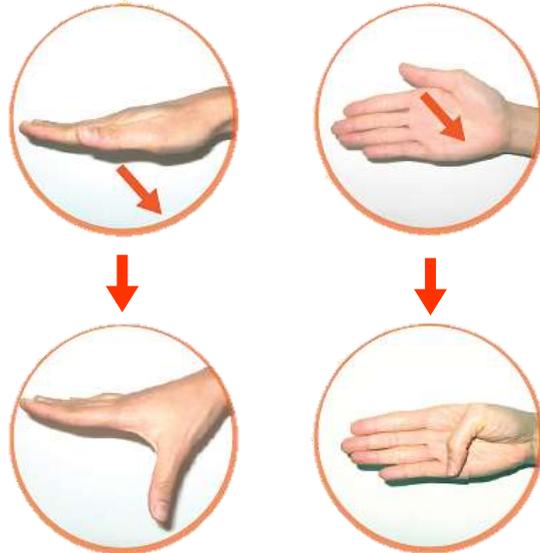
- 急性期(當手指及拇指用力時，有疼痛、腫脹及灼熱感等反應)：
 - 應停止工作，讓手部休息。
 - 可於患處冰敷，減少腫脹及疼痛。
 - 當進入慢性期時，應以熱敷處理，以促進血液循環。

- 當急性發炎減退後，病人可以開始作輕柔之按摩及伸展運動，促進血液循環，增加拇指活動幅度和避免肌腱黏連。

拇指肌腱伸展運動



拇指自主運動



- 藥物治療(口服或注射)
- 物理治療
- 職業治療
- 若情況持續惡化或未見改善，可能須接受手術。

預防及改善方法

- 減少用拇指推擦的動作。
- 避免拇指及腕部過度用力，如單手一次過拿多本書本。
- 避免手部處於不良姿勢，如高舉前臂拿取物件，令手腕外側過度伸展。
- 避免手部或腕部長時間進行重覆性動作。
- 多利用手掌承托物件，避免只用拇指與手指拿太重的物件。
- 如需長時間工作，應安排中段小休時間。
- 平時多作一些以下運動強化拇指及手腕之肌肉，以加強保護力及耐力。

利用泥膠作握力鍛鍊



利用橡膠帶作拇指肌腱鍛鍊運動



利用啞鈴作腕力鍛鍊



注意：進行手腕和拇指活動時要保持**正確姿勢**。