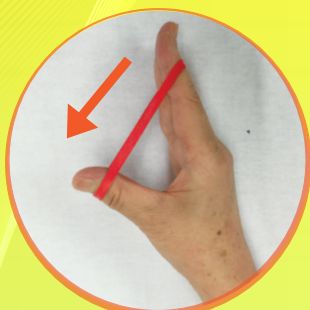


慢性期處理

- 患者應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：手腕和拇指活動時保持**正確姿勢**

生活小錦囊

拇指腱鞘炎多由長期勞損或創傷引起，所以日常護理有助減低肌腱受損，改善症狀及減低復發機會。

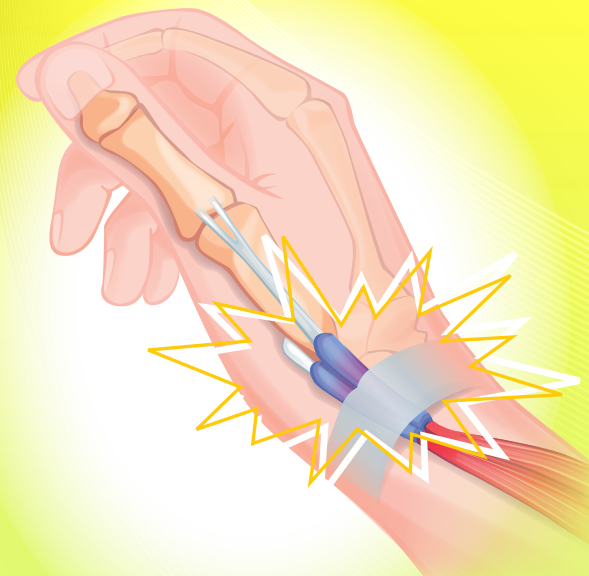
- 避免使用手腕及拇指做重覆性的動作，例如：
 - 扭毛巾
 - 長時間用力書寫
 - 長時間使用剪刀及滑鼠
 - 手抱嬰孩時以虎口及拇指承受重量
- 工作時，保持正確之手腕及拇指位置
- 適時地休息手部
- 應多進行伸展及肌肉強化運動



對本單張內提供的資料有任何疑問，
可諮詢您的物理治療師

拇指腱鞘炎

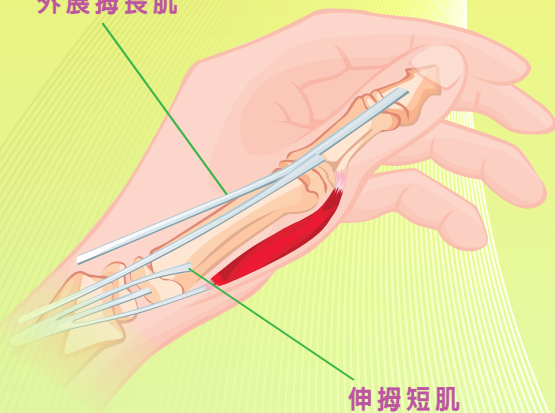
運動及護理



拇指腱鞘炎

- 拇指肌腱與外圍的腱鞘出現發炎的現象。
- 拇指之活動功能是靠外展拇長肌肌腱及伸拇短肌的肌腱在腱鞘內滑行；而腱鞘之作用，主要是管轄肌腱的活動範圍，其位置在於橈骨遠端之莖突上
- 受創或過度使用手腕及拇指，會造成包圍這兩組肌腱的**腱鞘膜發炎、增厚及腫脹**，使**拇指肌腱在伸展時受壓**而阻礙滑行，因而引起疼痛的現象
- 常見於家庭主婦、電腦使用者或懷孕之婦女

外展拇長肌



伸拇短肌

常見成因

重覆性動作、勞損、或受創所引致：

- 長期重復地勞損手腕及拇指
- 手部發力時手腕處於不良的姿勢
- 日常生活中**過量使用手腕及拇指**



臨床徵狀

- 手腕橈側繃緊及疼痛；嚴重時，會有發熱和腫脹的情況出現，痛楚甚至會蔓延到前臂
- **握拳、擰捏或拇指作張開、按壓**等動作時疼痛會加劇
- 手腕或拇指出現**無法使力**的現象
- 拇指活動時肌腱位置或會出現「**咔、咔**」聲

治療方法

藥物治療

- 經醫生診斷後，如有需要，會給患者處方口服藥物如非類固醇抗炎藥 (NSAIDS) 及止痛藥，以減輕病人的臨床徵狀
- 除口服藥物外，局部類固醇注射亦可緩減由拇指腱鞘炎引起的症狀

註：類固醇注射必須由專科醫生進行

物理治療

物理治療師會為患者作詳細檢查，並因應個別病徵提供治療及指導。

- 消腫及止痛治療，如超聲波、冷敷、蠟療及脈衝磁療等
- 針灸治療
- 運動治療，包括伸展運動及肌肉鍛鍊
- 手部功能和靈活性訓練
- 工作和日常姿勢改正及護理
- 家居運動



超聲波治療

家居運動及護理

急性期處理

- 於拇指腱鞘炎急性發炎時，手腕橈側會出現劇痛、發熱和腫脹等情況。此時應**適當休息手部及冰敷患處**，使症狀緩減

次急性期處理

- 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減輕肌腱黏連



拇指肌腱伸展運動

拇指自主運動