

## 拇指腱鞘炎知多啲

拇指腱鞘炎患者一般會感到手腕和拇指連接的部位出現疼痛。雖然它俗稱為「媽媽手」，常見於女士及新手媽媽。但拇指腱鞘炎的成因跟手腕勞損有關，所以男士亦不可掉以輕心。

腱鞘就好像一條包裹着肌腱的管道，使肌腱可在管道內暢順地滑動。若果手腕勞損涉及拇指兩條肌腱的活動，肌腱和腱鞘就會因為過度摩擦及牽扯而引致發炎，令到拇指或手腕在屈曲或伸直時出現疼痛。若果缺乏適當的護理及治療，腱鞘管道的組織更有機會因增生而收窄，嚴重影響拇指及手腕的活動功能。

拇指腱鞘炎常見於頻繁做家務的人士，如經常需要扭毛巾、手洗衣服、切或剝食物、提起重物等；此外，如長時間使用智能電話、平板電腦或滑鼠、打遊戲機等，都會增加患上腱鞘炎的風險。

其徵狀包括手腕近大拇指位置持續疼痛，疼痛可以由手腕延伸至前臂，甚至出現紅腫發熱或無法用力的情況。當拇指屈曲，同時手腕向尾指方向拉動時，如倒茶的動作，會令疼痛加劇和活動受到限制。另外，手腕需要用力或在轉動等動作時，疼痛也可能會增加。

## 護理及家居物理治療

在急性期的拇指腱鞘炎，可透過休息及活動調整改善情況。這是因為休息可幫助患處自行修復；避免過度重複使用不適的拇指，建議使用洗衣機代替手洗衣服、使用手推車搬運重物，並使用滑鼠墊及腕墊，以及定時休息等。活動時，需保持拇指和手腕放在舒適的位置。改變握法也是其中一項改善方法，例如用雙手擠壓海綿，使用握筆器加粗筆桿或手柄等。

在急性發炎階段，即患處有疼痛、腫脹、發熱甚至發紅，可以進行冰敷。將冰墊敷在患處上，或者將患處浸在冰水中，每次冰敷 15 至 20 分鐘，每次可相隔最少兩小時，或根據醫護人員指示，直至徵狀得到紓緩。

此外，可使用適當的護理手托，於合適的位置固定手腕及拇指休息。

在慢性期的階段，如患處出現紅腫或疼痛，而沒有發紅或發熱的徵狀，可以使用熱敷。方法是使用較厚毛巾包裹熱敷物品，溫度應以和暖為宜，切忌過熱，每次熱敷 15 至 20 分鐘，之間可相隔最少兩小時，或根據醫護人員指示，直至徵狀獲得緩解。

## 運動治療回復手部功能

若疼痛已逐漸減輕，沒有發紅或發熱的徵狀，患者可再開始進行手部運動訓練，使患者逐漸回復手部功能。運動時應以不引起痛楚或加重徵狀為原則，並且循序漸進，慢慢增加活動幅度或強度，請參考以下的運動建議：

(一)關節舒展運動：建議每天做一至三次，每次十下。

- (1) 豎起拇指，然後放鬆。
- (2) 拇指向外展，然後放鬆。
- (3) 拇指指尖與尾指底部接觸，然後放鬆。

(二)拇指伸肌伸展運動：建議每天做一次，每次二至四下。四指把拇指包住，做出握拳動作；拳頭向尾指方向壓下，感覺到輕微拉緊，維持十秒。

(三)加強力量運動：利用橡筋圈圍繞全部手指，接着張開手指，維持五秒後放鬆。每十次為一組，每次做一至三組。建議每周做兩至三次，可隔天進行。

運動時感到不適，應該立即停止，切勿勉強。如拇指腱鞘炎的情況未見改善或持續惡化，請及早諮詢醫護人員的意見，以便作出跟進。