



## 媽媽手

### 一、何謂媽媽手

正式名稱為狹窄性肌腱鞘炎，又稱狄奎凡氏症，長期過度使用手腕和重覆涉及腕關節上的橈骨和尺骨的活動可能導致潛在的肌腱病變症狀。

### 二、症狀

腕靠拇指的側面會覺得疼痛，而屈曲拇指、扭動手腕、握拳或抓握時令到肌腱繃緊，疼痛會加劇，患者日常生活及工作亦會受影響，例如一些扭動手腕的動作：扭毛巾、單手持手機、打字、使用滑鼠甚至拿購物袋也會感覺到疼楚。早上的症狀通常最為明顯，活動一段時間之後疼楚會明顯減輕。

### 三、保健與治療

- (一)盡可能避免去做出一些重覆的手腕/拇指動作，讓發炎的部位得以休息如果出現腫脹，可嘗試冰敷消腫。
- (二)藥物治療：單次類固醇注射可以有效地減輕 80%以上的症狀，其中超過一半患者症狀不會在 12 個月內復發。
- (三)物理或職業治療：治療師會對您的症狀作出評估，然後作出適合患者的建議，包括一些可以強化肌肉、減輕疼楚的運動。
- (四)手術治療：若以上的方法未能改善患者的情況，手術可能是患者的最後選擇，手術是將發炎的腱鞘鬆開，讓肌腱能恢復正常活動和消除疼楚，此手術為局部麻醉下進行，切口大約 1.5 公分-2.5 公分，術後即可返家休息，10-14 天可拆線，拆線前不可碰水。