



板機指

一、何謂板機指：

手指屈肌肌腱在手指頭基部形成結節，使手指指節在彎曲而想伸直時會卡在手指的橫向韌帶，以致無法完全伸直，當用手去扳動時會像扣板機的情形突然彈起，故稱之為板機指，又稱為狹窄型腱鞘炎。

二、症狀：

- (一)手指關節彎曲或伸展動作時，會有疼痛感覺。
- (二)手關節緊脹感，尤其於早晨醒來時症狀最明顯，泡溫熱水及活動後，症狀會改善。
- (三)嚴重時手指無法完全伸直，需靠另一隻手將患側手指扳直，且會有疼痛咯咯聲響。

三、治療：

- (一)絕對休息：讓肌腱得以休息而減緩發炎，或可使用「板機指護套」，限制患指關節的活動度。
- (二)局部注射類固醇：可減緩發炎反應及減輕疼痛，若症狀持續四週後可追加第二劑，但若症狀仍無改善，則不建議再施打，因反覆打針易造成感染及肌腱斷裂之風險。
- (三)手術：經其他治療無效時才考慮手術，方式為把卡住的肌腱結節切開或放鬆，讓肌腱能順利滑動，使手指活動功能回復正常。

四、術後照護：

- (一) 觀察患處皮膚的顏色、溫度，保持傷口清潔乾燥，並可用枕頭抬高患肢、減輕腫脹。
- (二) 復健運動：以健側手握住患部手指，向後壓至緊繃狀態，維持5~10秒後，再慢慢彎曲手指至手掌心內，同樣維持5~10秒，如此重複進行5~10次。
- (三) 返家後，若有發燒、患處紅腫熱痛及有分泌物等應立即回診求醫。

編訂日期:112年10月27日

(四) 要避免再從事高頻率、長時間以及出力大的手指動作。



FARLIN HOSPITAL

道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者: 謝鳳櫻