



## 淺談媽媽手

### 什麼是媽媽手？

又稱為De Quervain' s disease、狹窄性肌腱滑膜炎，是一種過度使用拇指外展與外張所導致的拇指肌腱發炎。

### 臨床症狀

- 大拇指接近手腕處疼痛、無力，早上起床較嚴重。
- 當手腕做扭轉動作，或大拇指反覆屈伸時疼痛感明顯。
- 手腕緊繃感、腫脹，有時會向上延伸到前臂或向下延伸到拇指。
- 久而久之，肌腱發炎沾黏，大拇指活動角度會受限

### 居家保健及運動

初期、急性期肌腱處於發炎階段，應避免過度使用大指及手腕，並適當的固定及冰敷來消炎消腫。之後可以熱敷並配合適量的運動，增加肌肉的耐力及柔軟度，減少沾黏及復發的可能。肌力訓練須遵照醫師指示，並量力而為。

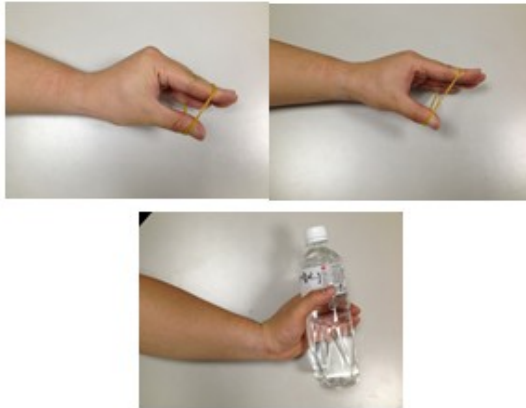
- 1.肌肉伸展運動：維持活動度並增進循環以 4 指包住大拇指，手腕朝下慢慢施力，直到感到緊繃的程度，維持10~20 秒後放鬆休息，重複 10~20次，一天 3回。



- 2.拇指關節運動：增進關節活動度練習拇指屈曲-伸直及外展-內收動作，維持 10~20 秒後放鬆休息，重複 10~20 次，一天 3 回。



3.肌力訓練：維持肌力及增進肌耐力以橡皮筋套在手指上，用力將手向外張開直到有緊繃的感覺，維持 10~20 秒後放鬆休息，重複 10~20 次，一天 3 回。也可以使用啞鈴或彈性帶輔助肌力訓練。



---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：[\(04\) 22052121](tel:04-22052121)分機 1185  
HE-90085