

小李飛刀拔不出來了？

話腱鞘炎

臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

「**腱鞘炎**」是指肌腱周圍的肌腱和覆蓋肌腱表面的套膜發炎，肌腱為肌肉連接到骨骼的強韌組織，而「**腱鞘炎**」最經常發生在手部或腕部，但它也會發生在身體的其他部位，如腳踝。

不同原因皆有可能引起**腱鞘炎**，但最主要的原因是以下兩點：

- **過度使用手或手腕**：一遍又一遍地做著同樣的手部或腕部運動，而造成重複性傷害。
- **感染**：受細菌感染引起的**腱鞘炎**會導致嚴重問題產生。且細菌感染會擴散到並且損壞附近的組織和肌肉。

腱鞘炎的症狀包括

- 手指，手或手腕的疼痛。
- 在手指或手腫脹。
- 抓或抓握物體產生功能性的障礙。

測試的方法？

針對患者的症狀，醫生會做一些測試，查明究竟是什麼原因產生**腱鞘炎**。依照患者的病史及症狀，醫生會仔細檢查患者的手、手指與力量及關節活動角度是否有受限，且在用力動作與工作時是否會引起疼痛。

以下常見的測試

- **影像檢查**：透過影像檢查，可清楚的顯示受損組織本體的影像。如X光檢查，超音波檢查或MRI掃描。

血液生化檢查

- **實驗室測試與檢查**：若引發感染症狀時，醫生會用針採集感染症狀之肌腱周圍的膿液，且去除一些膿。然後再將採樣的樣品送到實驗室進行測試。

腱鞘炎如何治療？

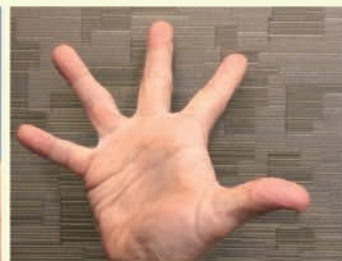
依照是什麼原因導致患者**腱鞘炎**的症狀產生，而決定於治療的方法。

感染引起的腱鞘炎處理方式

- **手術**—在手術過程中，醫生會排出膿液，清創術將肌腱周圍的區域切去的壞死組織。
- **抗生素類藥物治療**



發炎的手指與旁邊手指固定



手指主動伸展運動(板機指)



拇指板機指伸展運動



終止板機指伸展運動



板機指固定



板機指固定



嚴重的媽媽手穿戴副木，減輕症狀

過度使用手腕所造成的腱鞘炎可採取以下的方式處理

- **休息 (REST)：**大部份醫生會建議患者使用夾板固定。而此時應該讓手作適當的休息，避免過度使用。
- **冰 (ICING)：**可使用冰敷來降低疼痛或腫脹，每四～六小時冰敷一次，每次十五分鐘。請注意冰與手指之間須用毛巾作隔離，以避免凍傷。
- **止痛藥 (NSAIDs)：**非類固醇抗消炎止痛藥。
- **手指伸展運動：**板機指、媽媽手之

症狀有所改善，醫生會建議作一些手指伸展運動，幫助的手指更容易活動。

症狀反覆發作，醫生會建議

- **局部類固醇注射：**類固醇有助於減少炎症反應，並改善發炎疼痛症狀。請注意，此類型之類固醇與一般運動員所服用之增強肌肉的類固醇，功能大不相同，須小心注意。
- **手術：**須藉由手術來作切斷或放鬆周圍肌腱覆蓋的腱膜。
- **物理治療運動：**手指伸展運動。☀