

什麼是媽媽手?

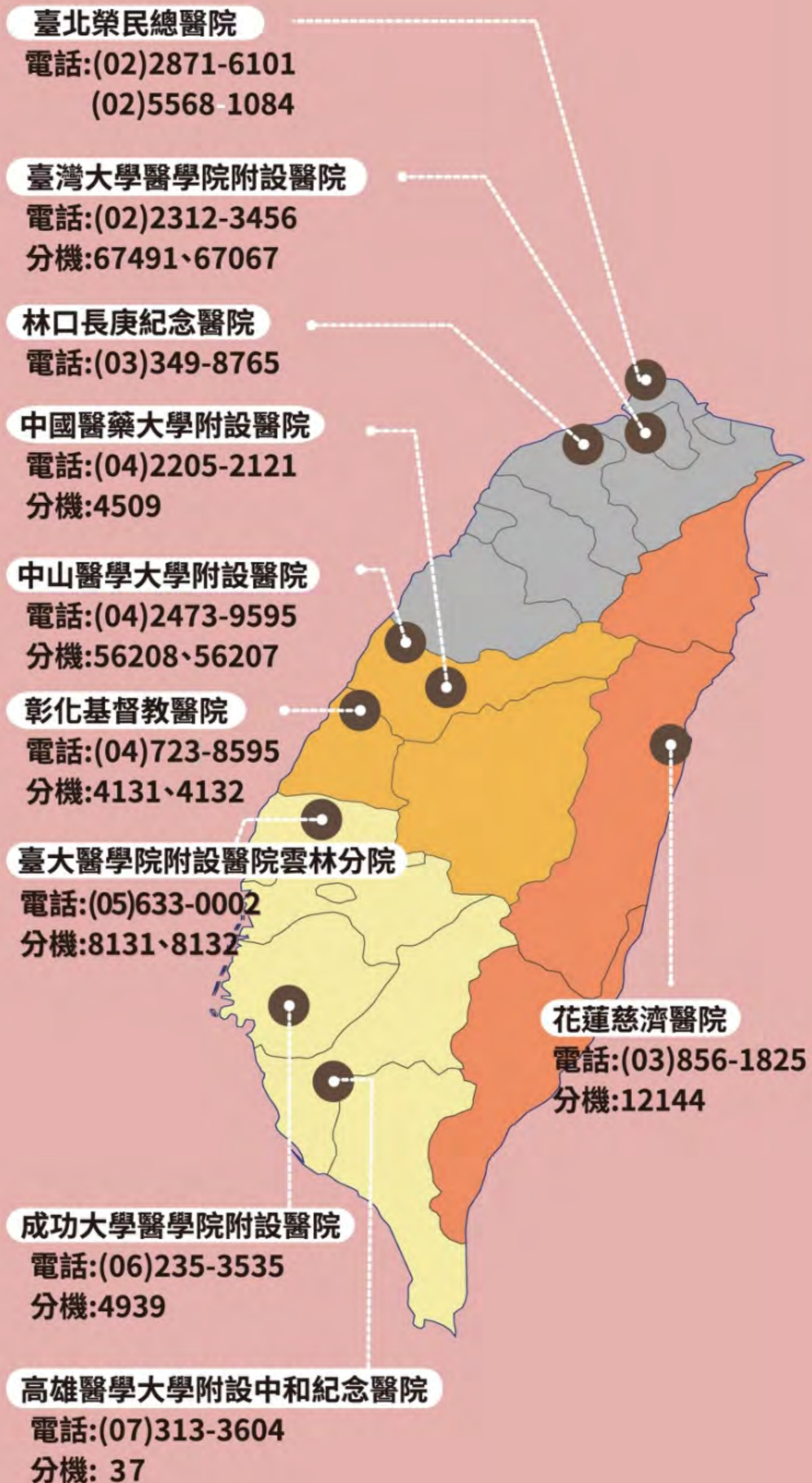
媽媽手是累積性傷害病變的一種，通常是因為負責大拇指翹起來的肌腱過度使用或抓握，使得肌腱在腱鞘之中摩擦，長時間反覆造成微小的傷害，而引起大拇指及手腕疼痛，使得無法靈活活動。尤其是當手握拳、用力握物或扭轉腕部時，疼痛的情形會特別明顯。

什麼樣的工作，容易罹患?

易好發於經常或長時間手腕反覆往小拇指方向動作、拇指或手腕需用力抓握且重複性動作者，以及過度張動大拇指者



如廚師、廚工、肉販、五金零件加工及包裝人員等職業。



「媽媽手」 不是媽媽們的專利

若您大拇指疼痛，懷疑跟工作有關，
請讓我們協助您!

臨床症狀?

- 手腕靠近大拇指側，出現無法使力，或有持續疼痛壓痛的現象。
- 當手進行用力握物、扭轉的動作或拇指反覆動作時會疼痛加劇，如扭毛巾、寫字等使用到大拇指力量的活動，會有很大困難。
- 若發生時間較長，在腕部拇指骨突處(橈骨莖突)及拇指周圍會有疼痛、腫脹的情況。
- 常合併有上肢緊繃、腫脹等症狀，且會向上延伸到前臂，向下延伸到拇指。

如何預防?

- 簡單自我檢查方式為：收包拇指腕部下壓，若產生疼痛感即可能患媽媽手。



- 避免重複、過度用力且長時間的拇指抓握動作。
- 利用上臂力量或使用工具分擔手部力量。
- 抱嬰兒時，盡量五指併攏，手掌與手腕呈水平狀。
- 正確的伸展運動和肌力訓練。

案例分享



施小姐從事玩具修邊的工作，約14年，工作內容包含備料、磨刀具、修除玩具毛邊及將產品封膜後推到另一個部門等，近2-3年因右手手腕處出現疼痛症狀，懷疑和工作有關，至職業醫學科門診就醫，經檢查後診斷為媽媽手。此外，醫師評估其每天工作內容，大部分的時間需手腕重複側彎、手用力抓握物件，考量其工作性質和排除其他疾病因素後，認定其疾病為工作所導致之職業病

認定原則

- 長時間手腕側彎、扭轉、重複抓握以及高施力性動作；拇指需張、握、壓、扣等動作者。
- 從事該工作最少六個月之後才產生症狀
- 可排除非職業性致病因素，或手部外傷
- 未從事該作業後，症狀明顯減輕。

職業病認定流程

蒐集職業暴露和現場作業環境資料。

至職業醫學科門診由醫師評估或調查疾病與工作之相關。

若認定與工作相關，由醫師開立職業病診斷證明書，持相關表單向勞保局提出申請。