

不是媽媽也會得媽媽手

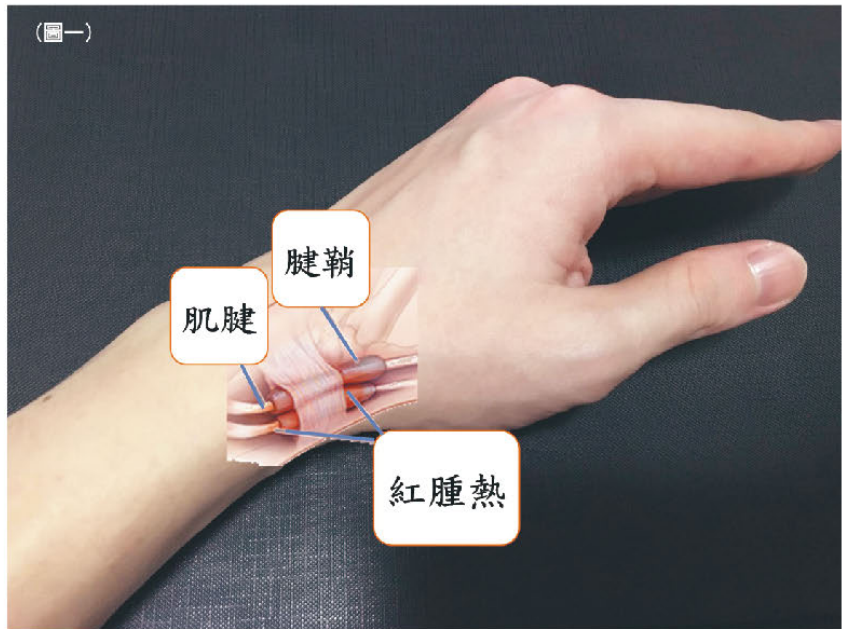
「迪魁森氏症」，是常見的腕部疾病之一，為手腕橈側邊的伸拇指短肌腱與拇指外展長肌腱之狹窄性肌腱滑膜囊炎，

✘ 臺中榮總復健科物理治療師 黃駿翰

黃老師，我的手腕拇指靠近手腕處，怎麼這麼痛!!!晚上甚至還會痛醒，經由理學檢查，發現原來是「媽媽手」，該名女性馬上跳起來說：「我單身耶!!!怎麼會得媽媽手。」

的確這是很多人的疑問，其實正確名稱應該為「迪魁森氏症」，是常見的腕部疾病之一，為手腕橈側邊的伸拇指短肌腱與拇指外展長肌腱之狹窄性肌腱滑膜囊炎，患者通常覺得橈骨莖突處腫脹疼痛(圖一)，甚至向上轉移到前臂，向下延伸到拇指，手部的扭擰毛巾、開喇叭鎖動作等動作，涵蓋拇指用力伸直、外展或屈曲都會使疼痛加劇。

的確常好發於中年婦女或剛生產完之產婦，因為泌乳和長時間抱小孩需求而產生，因此俗名又稱作：「媽媽手」，但在手部工作操作者，比如電腦工程師、音樂家、牙醫、甚至辛苦的護理師也是一大族群，再者，拜近期智慧型手機盛行所賜，年齡層也逐漸下降，該症狀患者也越來越



多，並非屬媽媽專一。

那如何初步篩檢自己有媽媽手呢，會發現拇指基部有壓痛點，可能伴隨紅腫熱等情形，此時，可以再透過下列兩種檢測方法：

- 一、將大拇指以四指包住，在快速的往尺側方向，做一個牽拉的動作，如果在橈骨莖突端附近疼痛，極有可能是媽媽手。(圖二)
- 二、手腕往橈側側移，再用力外展拇指，同上，如果在橈骨莖突端附近會疼痛，為陽性，原理是利用肌腱在腱鞘



往回滑動，如果狹窄，就會造成疼痛和卡住情形。(圖三)

如果有上述情形，在急性期的時候，可先採取冰敷，避免更多的發炎和腫脹，並尋求復健科的協助，可透過物理治療師使用超音波導入抗發炎藥物或者是雷射治療，職能治療師則依據個案情形，訂製副木(圖四)，將腕部和拇指限制，避免持續使用，讓患處適當的休息，如果已經邁入慢性期，可以利用深層橫向按摩避免或破壞沾黏組織，並合併主動動作和牽拉運動，使期逐漸恢復功能。

在居家運動則可嘗試此法，將把大拇



指握在手指內，然後把手腕朝尺側彎曲，類似圖二的動作，誘發“一點點的疼痛”，持續等20秒，如果疼痛在20秒後消失，就可以再重複動作，數次後，疼痛很快的消失，就可以暫時休息，如果反而持續疼痛甚至症狀更加劇，則不宜再持續此運動。

由於拇指功能占手部活動50%，所以一但發生該情形，將會嚴重影響生活作息和工作效益，治療上也多因為無法讓患處休息，而時常反覆發作，因此一定要配合醫囑，並減少使用不必要額外負擔，如滑手機次數，才能讓愛手加速療癒。🏥