



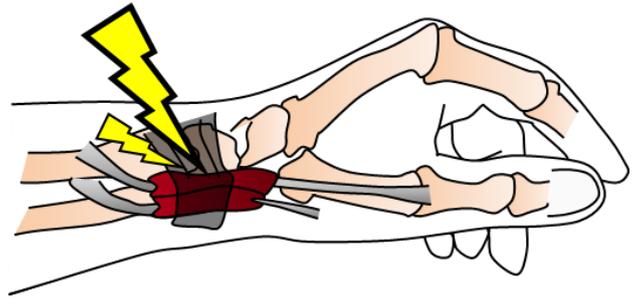
三軍總醫院

Tri-Service General Hospital

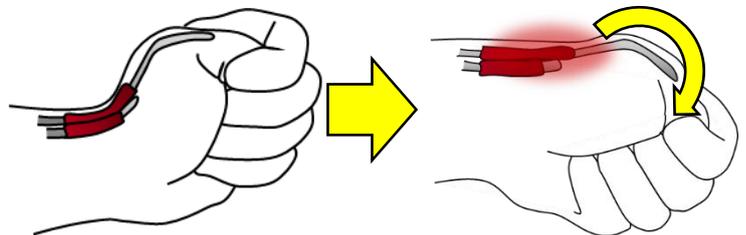
三軍總醫院 復健醫學部衛教系列 D05

媽媽手衛教單張

媽媽手又可稱為 De Quervain's disease、狹窄性肌腱滑膜炎，這是一種過度使用拇指外展與外張所導致的拇指肌腱發炎病症。在手腕肌腱外表有一層具有潤滑作用滑液的滑膜，若手腕工作過度，滑膜就會因發炎，影響到肌腱自由滑動。



生產過後的媽媽因為需要抱嬰兒及做家務，罹病比例偏高。另外也好發於需要長期使用手腕工作的職業，例如：廚師、美髮業及長時間使用電腦者等。



自我檢測方式

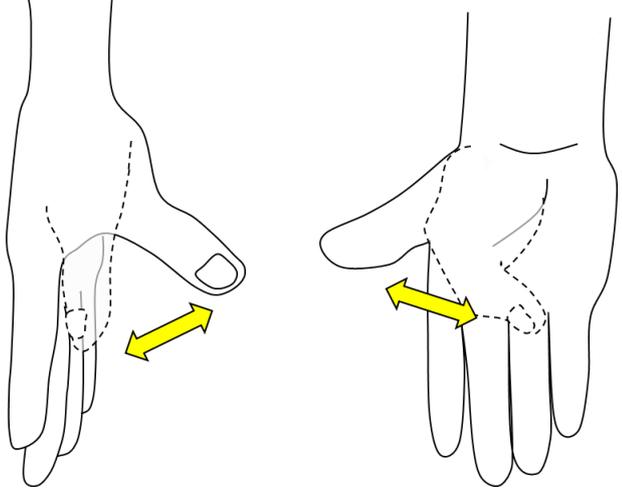
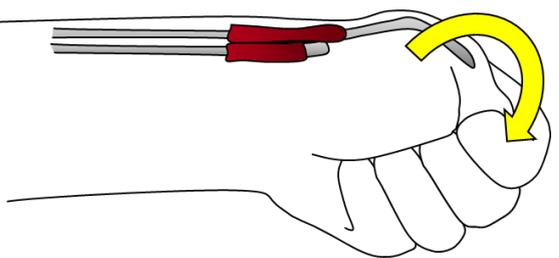
1. 當用四指包覆拇指，再將拳頭往小指側下壓，疼痛感會明顯。(如上圖)
2. 在靠近大拇指根部疼痛、可能有無力狀況，早上起床較嚴重。
3. 手腕有緊繃感和腫脹狀況，可能會向上延伸到前臂或向下延伸到拇指。
4. 大拇指關節活動角度受限。

復健物理治療可以指導媽媽手的患者日常生活中正確的生物力學施力方法，使用合適的輔助器具，避免對肌腱產生過度的壓力；此外物理治療中的儀器治療與運動治療也可以改善患者的症狀，促進患者的功能。

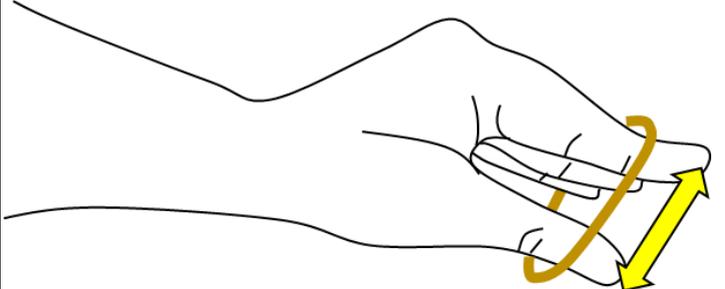
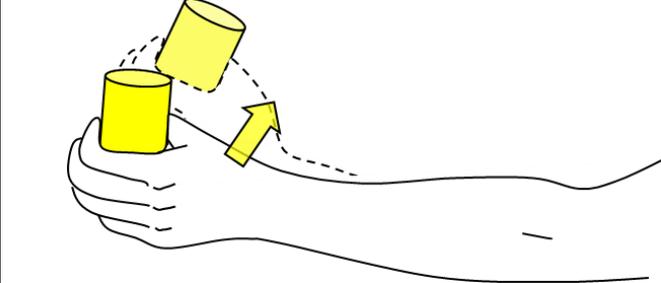
媽媽手的運動

初期、急性期肌腱處於發炎階段，應避免過度使用大拇指及手腕，並適當的固定及冰敷來消炎消腫，進入慢性期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；合適的運動可以促進手腕周邊的循環，有助於使肌腱發炎的現象減緩。

如果您進行以下運動過程中，出現疼痛或不適，請立即停止運動，並詢問您的物理治療師，協助調整動作姿勢或強度。

運動處方		說明
1	<input type="checkbox"/> 拇指關節活動訓練 重複____次/回合 每天____回合	拇指的關節活動，分別做出屈曲 / 伸直、外展 / 內收的動作。  屈曲 / 伸直 外展 / 內收
2	<input type="checkbox"/> 肌肉伸展運動 最末端維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	四指包住大拇指，並輕輕向小指的方向下壓，直到感覺緊繃，伸展肌肉以維持肌肉彈性。 



3	<input type="checkbox"/> 手指張開肌力訓練 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	維持肌力以及肌耐力，以橡皮筋套在手指遠端，出力將手指撐開直到有緊繃感覺。 
4	<input type="checkbox"/> 手腕肌力訓練 收縮維持____秒/次 重複____次/回合 每天____回合	手握水瓶，做手腕向大拇指側(向上)的動作，在最往上時停留數秒，再回到原位。 

治療師的叮嚀

◆ 依照運動處方，您需要進行 _____ 項運動

◆ 請依照以下順序進行 _____

◆ 其他注意事項