

認識「媽媽手」

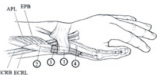
文／骨科主治醫師 陳志如

簡介

俗稱的媽媽手，在原文的簡稱為(de Quervain's disease)，這是為了紀念一百多年前(1895)第一個研究此一疾病的瑞士醫師Fritz de Quervain。其實它真正的解剖病理名稱稱為「狹窄性肌腱鞘炎」(Stenosing Tenosynovitis)，或「狹窄性肌腱滑膜炎」(Stenosing Tenosynovitis)。特別要注意的是，雖然名叫狹窄性肌腱鞘炎，它跟一般的發炎不一樣，組織只見增生的結締組織，不見發炎細胞，所以最近的文獻認為，它可能是組織的退化病變而非發炎反應的疾病。或許這也就是為什麼病患在服用一般的抗發炎藥(NSAID)卻效果不彰的原因之一吧！

致病原因

媽媽手在解剖上的病灶是手腕靠近大拇指側的外展拇指長肌腱(Abductor Pollicis Longus)與伸拇指短肌腱(Extensor Pollicis Brevis)的腱鞘或滑膜(Tendon Sheath or Synovium)因發炎而腫脹，形成所謂的腱鞘/滑膜炎。發炎會使得腱鞘變厚，管道的開口變為狹窄，腱鞘內的空間縮小，肌腱在其鞘膜內的滑動因而受阻，當患者在使用拇指而肌腱移動時，會產生疼痛感無法使力的現象。



1. Tenosynovitis 3. Tenosynovitis

媽媽手是手背側第一組伸指肌腱群，因為過度使用或是外傷，造成包圍性

肌腱的腱鞘膜發炎、肥厚而使得大拇指在伸展時有疼痛現象。媽媽手常見於五十歲或生產過後之婦女，大部分原因是由於不正常的用力方式或是反覆的用力過度，例如洗衣服、扭毛巾等。許多產婦都患有此一症狀，大部分是在生產後兩三個月漸漸出現症狀，少數則在懷孕期間就覺疼痛。探究其最主要的原因，大多是產婦在抱新生兒時托住嬰兒頭部的那隻手，在不當的姿勢下用力，並且經常重複使用，一段時間之後所引起的肌腱損傷發炎。

媽媽手不是只有媽媽有

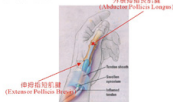
其實「媽媽手」並不是媽媽的專利，主要是因為許多家事與照顧小孩的工作，多是由媽媽一手包辦，因此媽媽比較容易得到此一病症。另外，某些特定職業的從業人員，工作中需要長時間並且重複使用拇指施力者，都是容易罹患媽媽手的族群。例如打字員、單手端著沉重餐盤的服務生、必需把書本上架的圖書館員工，操作大型相機的攝影師、長期趕字的文字工作者、需長期使用電腦滑鼠的現代人等等，尤其最近因為智慧型手機普及，長時間上網、玩遊戲，致使得此病症的年齡有下降的趨勢。究其原因都是長期間使用伸展手腕及大拇指的動作，隨著時間的累積，也會得到所謂的「媽媽手」。

常見的症狀

1. 接近手腕處的大拇指側，出現無法使力或持續疼痛的現象；此症狀早上起床時較為嚴重。
2. 常合併有上肢痠痛、局部腫脹等症狀，且會向上延伸到前臂，向下延伸到拇指。
3. 當手腕及手進行扭轉的動作、或拇指的反覆伸直屈曲都會使疼痛加劇，例如扭毛巾、寫字等使用到大拇指力量的活

動，會有很大困難。

4. 如時間過久，則會進一步造成腱鞘肥厚的現象，此時在腕部拇指側近端可摸到一突出腫塊。



治療方法

<急性期> 當手一動就痛，且有腫脹，熱感等反應時，治療方法包括

1. 立即停下手邊的工作，讓手適度的休息
2. 於患部局部冰敷，可減少腫脹及疼痛
3. 深部摩擦按摩：給予垂直受傷肌腱的方向，給予深部摩擦按摩。
4. 口服非類固醇止痛消炎藥物。

<慢性期> 當不適的症狀反覆發生，超過三個月，其處理方法如下。

1. 適度的調整工作時間與休息
2. 護具的運用

媽媽手情況較嚴重者，可能需配戴一種可讓大拇指固定，卻不影響其他四指活動的固定帶，來限制大拇指的動作。

3. 物理治療

- (1) 局部熱敷。在患部給予熱敷，一次15-20分鐘，促進局部血液循環。
- (2) 局部電療。在患部給予適當的電療，可減輕疼痛。
- (3) 超音波治療。
- (4) 局部按摩。

(5) 肌力加強運動及肌肉拉長伸展運動加強肌肉力量與柔軟度。作運動時以不痛為原則。肌肉拉長伸展運動：以其他四指將大拇指包住，手腕朝下施力，直到手感到緊的程度，維持此動作15-20秒鐘，接著放鬆休息；重複5-10次，一天做2-3回。肌力加強運動：手握水瓶或啞鈴，拇指朝上，將手垂在桌子外緣，在手手墊一枕頭或毛巾，動作時漸漸將水瓶或啞鈴慢慢上舉，維持此姿勢5秒鐘，接著放鬆休息；重複20-30次，一天做3-5回。

4. 藥物治療

- (1) 非類固醇類的口服消炎藥物。
- (2) 局部注射類固醇。

5. 手術治療：若保守性治療皆無法改善之媽媽手，才用手術治療，手術治療成功率很高且癒後良好。

預防

1. 如果是產婦或是嬰兒的主要照顧者，在抱嬰兒的動作上要多加留心。無論是雙手或單手要撐住寶寶時，盡量讓五指併攏，平均分攤嬰兒的重量於五指手指上，可以避免拇指單獨承受過多的重量負荷，而造成發炎。
2. 為了哺育母乳而擠奶的產婦亦要注意不要過度使用拇指，或是持續太長的時間。
3. 在日常生活方面，一定要有適當的休息，避免必須經常重複、且長時間的拇指用力動作，就可以有效預防媽媽手。
4. 如果已經出現局部不適及疼痛的現象，請儘早就醫，並接受適當的治療。
5. 平日適量的運動，以增加肌肉的耐力。