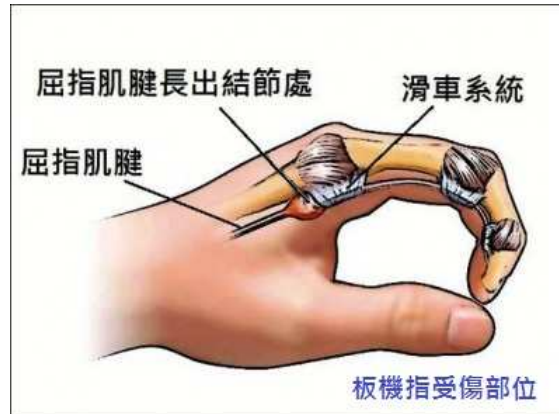


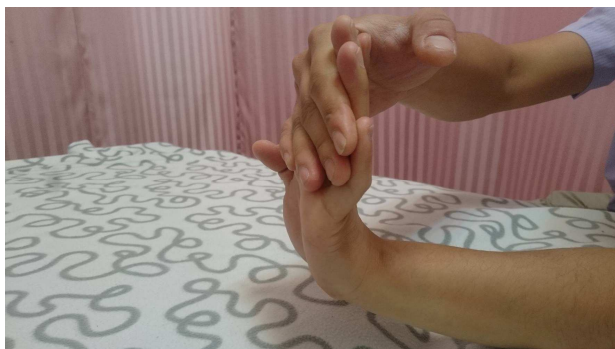
扳機指

扳機指是手指屈肌肌腱的狹窄性肌腱鞘炎，因反覆使用與摩擦引起肌腱腱鞘發炎腫脹，肌腱活動時滑動困難，手指肌腱被卡住，久而久之肌腱產生硬化結節；最常發生在拇指屈肌肌腱，其次依序是無名指、中指、小指跟食指的屈肌肌腱。



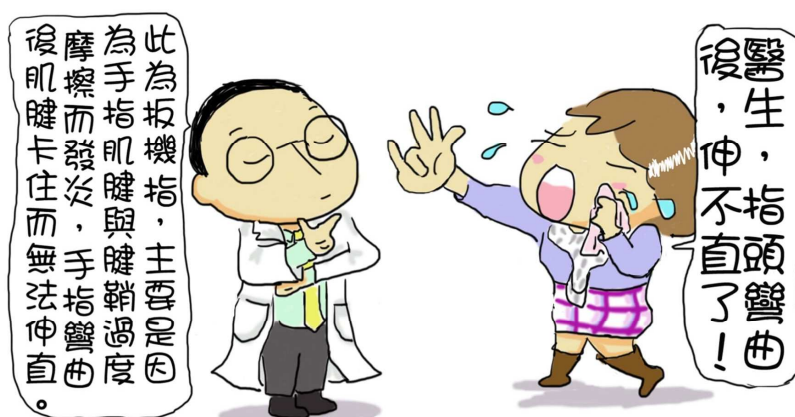
症狀	成因
1. 手指活動時感到疼痛及類似扣扳機的震動聲或手指或拇指感覺勾住，需要另一隻手扳開才能將手指伸直。 2. 手掌上有疼痛結節。 3. 輕微為手掌處疼痛或關節彈響聲，嚴重時手指卡住不動且扳不開。	好發五、六十歲女性或需長時間使用手指工作的族群，如：打電腦、車縫衣物、手指勾提重物。
治療及預防	
1. 超音波、蠟療、鐳射：軟化硬化結節及消炎止痛。 2. 運動治療：牽拉運動，將患有扳機指的手臂伸直，手腕向手臂彎曲，用另一手拉患有扳機指的手指，直到感覺痠痛，停住 10 秒後放鬆，反覆 20 次，運動前可先熱敷 15 分鐘軟化及鬆弛組織，運動後冰敷 15 分鐘以減輕發炎現象。 需搭配適當的休息及改變生活習慣，減少手指反覆抓握的動作而獲得改善。	

每次工作前做一下牽拉運動且經過一段時間後要休息，工作結束儘快做手部冰敷，可避免發炎或症狀加劇。



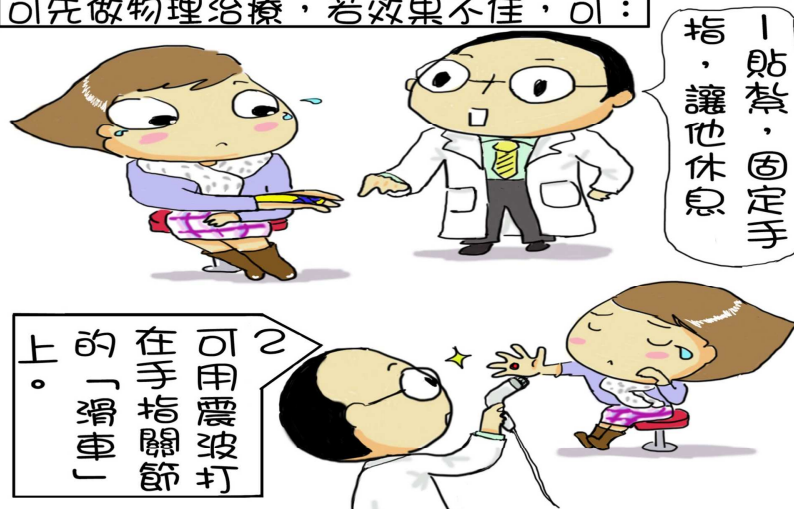
21

扳機指



22

可先做物理治療，若效果不佳，可：



參考資料

1. 台北市物理治療師公會「扳機指」

<<http://www.taipeipt.org.tw/teach/work45-TriggerFinger.pdf>>

2. 堡醫師衛教「扳機指」<<http://drbao.org/education/>>

3. 扳機指<<http://samsideal.blogspot.com/2014/12/blog-post.html>>