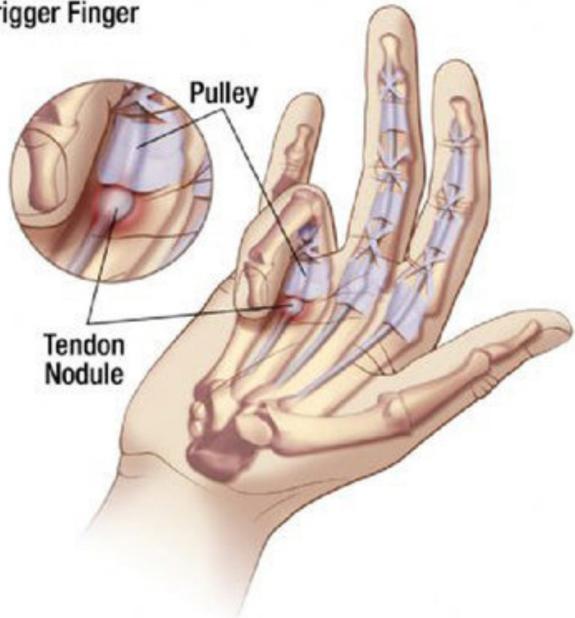


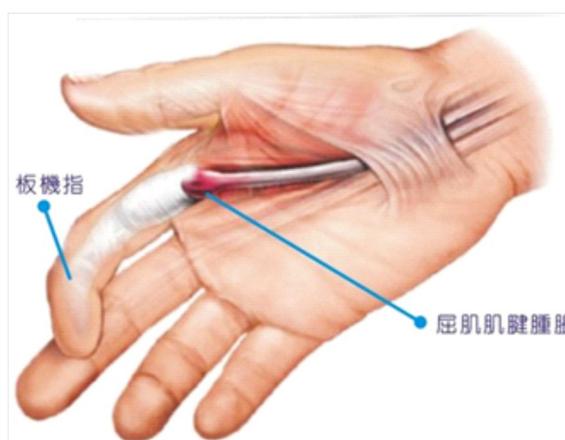
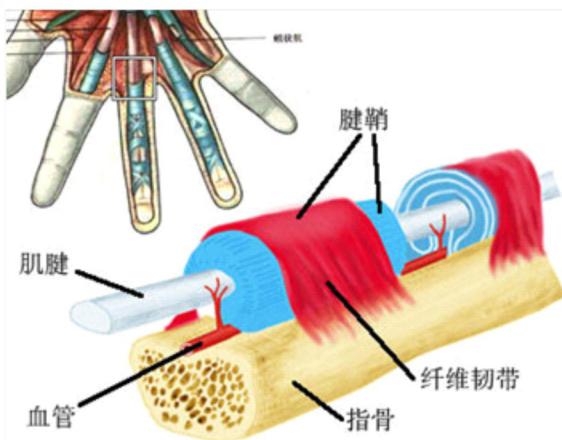
# 板機指的物理治療

Trigger Finger



## ■ 什麼是板機指？

板機指為手指屈曲肌腱腱鞘炎，又稱為彈弓指，大多是由於肌肉過度使用，產生重覆性的衝撞，而使肌腱受到摩擦，會使周邊組織發生急性發炎，而肌腱一部分包含在腱鞘之中。而板機指的徵狀為手指彎曲後，肌腱的結節卡在腱鞘之中，造成肌腱移動困難，因此一旦手指彎曲後，就不易伸直。一般是在早上及握緊物品時有較嚴重的疼痛感。如果不予以妥善治療，則會造成韌帶的退化及纖維化，以及腱鞘變厚、斷裂的可能。另外板機指好發於姆指，其次是無名指跟中指。好發的族群為家庭主婦、電腦操作員、抄寫員、清潔人員、運動員等。



## ■ 板機指的物理治療

### 治療步驟

- 1/ 一開始使用熱敷或是紅外線治療放鬆手指屈曲肌肉及增加血液循環。
- 2/ 利用超因波軟化沾黏組織使組織重新排列整齊，改善手指無法從彎曲至伸直的情況。
- 3/ 利用經皮神經電刺激減輕腫痛感，並且防止肌肉萎縮。急性期的病人，因紅腫症狀明顯，會以冰敷代替所有熱療的部分，並且需要以護具固定持續伸直，避免過度活動。

因為手指的活動量大，需要3~4週密集的接受治療，即可控制發炎情形，進早復原，如果在急性期沒有做好適當的休息及保護，慢性期又沒有持續進行物理治療，可能會使病情延後，嚴重甚至需使用局部注射治療或甚至需要接受手術把沾黏的肌腱撥開或是放鬆，會讓復健進程拉長到3~4個月。

## ■ 居家運動

(1) 手指手腕肌肉伸展：手心向外，利用另一肢手或是桌面被動幫患側手伸展至掌側或是腕側肌肉拉緊，維持10~15秒後慢慢放鬆，做5次，一天做4個循環。



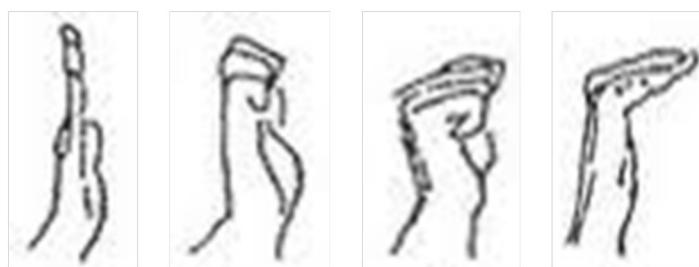
(2) 肌腱滑動訓練：一共是四個動作做循環，做30次。

挺直一拇指和其他指的掌指關節及指間關節均伸展。

鉤一拇指和其他指的掌指關節伸展，指間關節屈曲。

握拳一拇指和其他指的掌指關節及指間關節均屈曲。

桌頂一拇指和其他指的掌指關節屈曲，指間關節伸展。



## ■ 日常生活需注意的事項

- 1、避免重覆性動作，如長時間手指敲擊鍵盤、長時間握鑽孔機、長時間握棒球球棒，並且避免緊握拳頭過久。
- 2、運動時可用白貼或是指套固定近端手指關節，以避免運動過於激烈。
- 3、運動前應先拉筋，手指屈曲肌伸直肌都需要做足夠的伸展。
- 4、提重物時要時常換手或是休息，也可兩手一起提分擔物品的重量，減少肌肉疲勞而產生肌腱炎。

