

高雄榮民總醫院 骨科部 一般衛教文件

科別	骨科部	編號:3050009
主題	媽媽手	2003.07.01訂定
製作單位	骨科部	2023.07.28審閱/修訂

在門診常見一些病患主訴腕關節疼痛，尤其是在大拇指基部及腕關節外側，有明顯壓痛，甚至到無法用力擰毛巾或刷牙，造成生活上極大的不便。這種症狀多發生在三十至五十歲的婦女，故俗稱「媽媽手」，在醫學上又稱「橈骨莖突狹窄性肌腱滑膜炎」。

什麼是媽媽手？

根據統計，三十至五十歲的女性易罹患此症，女性的發生率是男性的六倍以上，此與婦女常做家事及產婦常抱嬰兒有關。除此之外，經常使用大拇指抓握，如單手端盤的餐廳服務生，幫顧客洗頭、按摩的美容業者是最容易發生此症的有危險群。

「媽媽手」發生的原因是大拇指腕部外側有兩條肌腱：外展拇指長肌腱及伸拇指短肌腱，由於拇指重複的張握動作造成腕部肌腱滑膜因摩擦而出現發炎現象，使得肌腱在鞘膜內滑動不順。初期腕部會感到疼痛，尤其在大拇指，外展手腕向尺側(小拇指)彎曲時，會使症狀加劇，有時會輻射到大拇指及前臂，嚴重時甚至半夜還會痛醒。

臨床治療及處理：

一般治療原則同板機指；肌腱滑膜發炎急性期，可口服非類固醇消炎藥可以緩解疼痛，另外在肌腱鞘外鞘膜(即橫向韌帶)內注射類固醇亦有助於疼痛的消除，「媽媽手」可說是一種職業病，唯有避免重複不當的施力及適

當的休息才能免於它的再發生。如果以上方法均無效時，則只有借助手術將肌腱外鞘膜切開，將發炎組織清除，才能解決問題。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。