

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:外展拇長肌腱及伸拇短肌腱,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:

一般治療原則同扳機指;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。