

媽媽手

「狄奎凡氏症」(De Quervain' s disease)，正式醫學名稱為「狹窄性肌腱滑膜炎」(stenosing tenosynovitis)，俗稱媽媽手。

流行病學

主要為伸拇短肌與外展拇長肌肌腱炎。常見於中 35~55 歲或產後的婦女，女性發生率是男性的 8~10 倍。屬於疲勞性損傷，"過度"或"反覆性"的進行手拉扯和抓握等動作。造成外鞘肌腱發炎與腫脹和疼痛，也使得肌腱的活動與手腕動作受限。

臨床表徵

媽媽手的疼痛與壓痛最明顯為拇指基部下方。尤其將大拇指做內收+手腕向尺側屈曲時會令痛楚加劇，可伴有手腕緊繃感及無感力，甚至大拇指活動時有被卡住的現象。嚴重時患者無法做一些精細動作或拿杯子水瓶等。

復健相關治療及運動

在急性期，多休息，應減少拇指和手腕的活動。可以冰敷來減輕疼痛，配合使用物理治療，電療、使用超音波局部治療，配戴手部護具 (splint) 來保護手腕。

在過期性期後局部熱敷、局部按摩，再搭配拉筋運動以及適量的肌力訓練。

運動

肌肉伸展：以其他四指將大拇指包住，手腕朝下施力，直到手肌肉感到緊的程度，維持此動作 15 秒鐘，接著放鬆休息；重覆 5-10 次，一天做 2-3 回。

肌力訓練：手握裝有水的保特瓶(拇指向上，水重量可依自身力量調整水量，不一定要裝全滿)，將手垂在桌子外緣，動作時漸漸將保特瓶慢慢向上舉，維持此姿勢約 5 秒鐘，接著放鬆休息；重覆 20-30 次，一天做 3-5 回。

預防衛教

預防方法即是盡量減少過度使用拇指，做握、壓、扣等動作，日常隨時調整手部操作方式及姿勢，並尋求更省力的做事方法，姿勢要正確。做家事時避免只用一隻手提重物，減少用手來反覆搓洗衣物。抱嬰兒時，盡量將五指併攏，手掌與手

腕呈水平狀，以平均分攤嬰兒的重量，避免力度都集中在手腕，也應避免手腕過度向尺側移動。