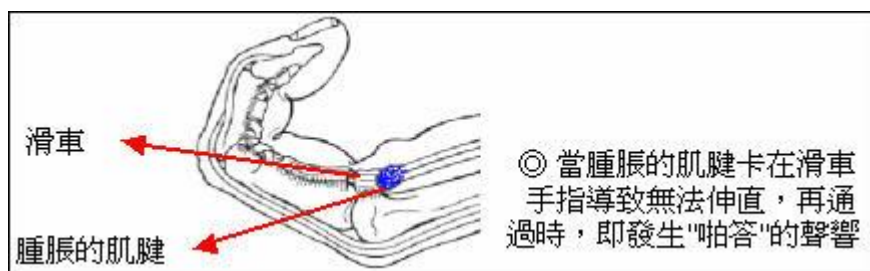
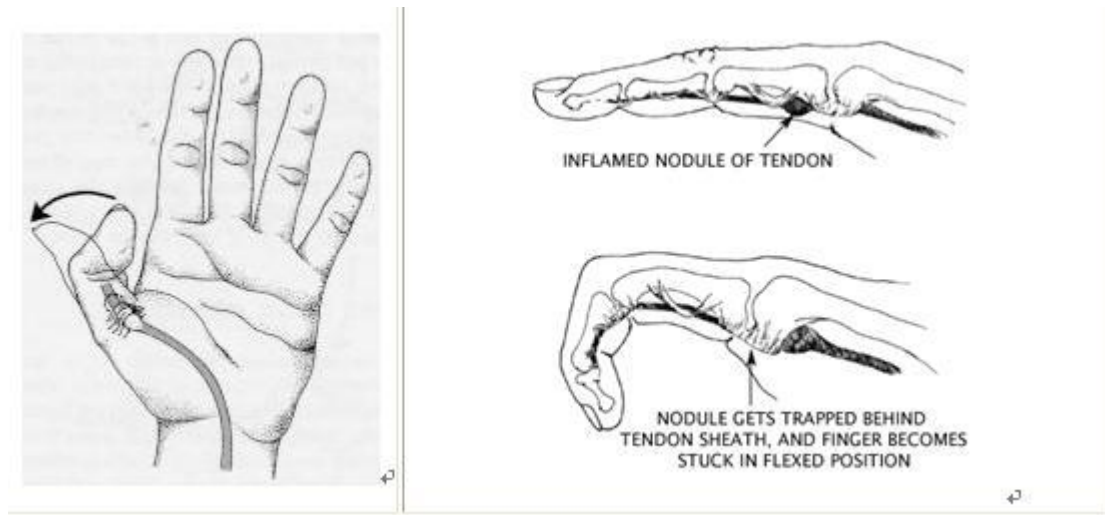


板機指

板機指(Trigger finger)，又稱彈響指，正式醫學名稱是『手指屈肌腱狹窄性肌腱鞘炎』。



流行病學

原因包括先天性板機指，可能與壓胎現象有關；後天性板機指與急性手指拉扭傷、從事工作時之創傷，或腫瘤、感染、炎症、類風溼性關節炎、痛風、糖尿病或代謝性的疾病有關。板機指也可以是特發性的，即原因不明。一般認為，長期手指重複、快速地用力的做事可引起肌腱與腱鞘發生損傷、水腫、血液循環不良，若又必須經常接觸涼水，引起血管收縮，則加重手指的血運障礙，從而發生板機指。

後天性板機指好發年齡層一般在約 30~35 歲婦女，其中 20~25%患者可同時合併媽媽手或腕隧道症候群一起出現；先天性板機指好發在 1/4 新生兒身上，以拇指多見，病因不明，臨床上可以見到患兒手指一直持續彎曲，無法伸直，而非僵硬嵌頓感。

臨床表徵

患者在彎曲手指時，肌腱在掌指關節附近受到橫向韌帶滑車系統的束縛，當用手去扳動手指的時候，它會像扣板機的情況突然彈起，因此得名。最常發生在拇指，其次依序是無名指、中指、小指、食指的 A1 pulley。主要是肌腱與腱鞘因過度磨擦而產生炎症，進一步形成結節，手指彎曲後肌腱就卡住而手指伸不直。

患者最早出現的症狀是早晨或勞累後感到手掌之掌指關節處酸痛感，彎曲手指後竟無法伸直，或必須用手將手指掰開。情況嚴重時疼痛可放射到肘、肩處，病情到最後可導致關節攣縮。

症狀依嚴重程度又可分為四級，從最輕微的手掌處疼痛或有關節彈響，必須用另一手把手指扳開，到最嚴重時可能造成指節間關節的屈曲攣縮，或是永久性的伸直僵直。

復健相關治療及運動

物理治療：關節活動術、被動性延展肌腱韌帶運動、深層肌腱按摩(只要沒有完全卡住皆可經由按摩及牽拉運動來恢復正常)、冰敷、超音波、電療、蠟療等治療。

職能治療：手指伸直固定副木，幫助手指在彎曲後，易於伸展。

手術治療：一般來說，注射類固醇治療超過兩次仍未痊癒，建議接受門診手術將腱鞘沾黏的部分切開，使肌腱滑動順暢，此類手術過程較簡單，安全且有效。

預防衛教

手指屈肌腱的狹窄性肌腱鞘炎是屬於勞損性疾病，所以避免重複性動作，如長時間的敲擊鍵盤，長時間握鑽孔機，避免緊握拳頭，尤其對發病時間短、疼痛嚴重的病患更要充分休息，才有利於損傷肌腱的恢復。

板機指為一長期固定同一姿勢，反覆施力導致指關節腱鞘發炎的疾病，即便手術後也非一勞永逸，須注意的是在日常生活上應避免重複性高且長時間的動作，例如：長時間滑手機，上市場買菜多用手指提掛重物，長時間使用需費力的剪裁動作，長時間不間斷的工作皆需要讓肢體稍作休息，伸展筋骨一番，如此一來疾病才不會來找喔！