

媽媽手，醫學名稱為「狹窄性肌腱滑膜囊炎」，又稱為迪魁文氏症（De Quervian's Disease）。這種情況是由於反覆刺激導致手背靠近拇指側的肌腱腔室腫脹，壓迫附近的肌腱，引發疼痛，限制大拇指和手腕的活動。研究顯示，30至50歲的女性更容易發生這種情況，特別是從事需要頻繁使用拇指和手腕的職業（如服務員、攝影師、廚師等）。



註冊物理治療師
鍾惠文

治療無效，則可考慮類固醇注射以緩解發炎，極少數情況下需手術鬆解肌腱。大多數患者透過適當休息、運動治療和物理治療都能改善，關鍵在於減少過度使用並遵循正確的復健程序。

過度使用大拇指側肌腱引致

媽媽手主要是由於大拇指側肌腱（如伸拇短肌和外展拇長肌）過度使用所導致。這種情況常見於抱嬰兒、擠母乳和擄毛巾等重複性動作。隨著嬰兒逐漸長大，體重增加，且成長中的嬰兒活動量也會增大，這使得媽媽在抱持和照顧嬰兒時，手腕和拇指承受的壓力加大，從而使媽媽手的症狀變得更加嚴重。根據研究，媽媽手通常在嬰兒約3個月大時開始變得明顯，因為這時嬰兒的體重和活動量都會顯著增加，對媽媽的手腕造成更大的負擔。

急性治療需長戴護具

媽媽手的復健治療通常分為急性期和慢性期。在急性期（紅腫熱痛）時，應充分休息並佩戴拇指固定護具（特別是夜間），能為不適的大拇指與手腕關節，提供保護，並每2小時冰敷15分鐘以減輕發炎，也可搭配透皮神經電刺激器（TENS）來緩解疼痛。在慢性期時，則可採用溫熱療法來促進血液循環，並在物理治療師的指導下進行復健運動，包括：

肌腱伸展：手伸直，輕拉拇指向小指方向，持續15秒，重複5次。

■ 佩戴拇指固定護具可保護關節。



■ 用橡皮筋進行阻力訓練可增強肌力。

關節活動：大拇指畫圈運動，順時針和逆時針各10次。

阻力訓練：用橡皮筋進行拇指外展及後伸的動作，增強肌力。

必要時可使用超聲波和衝擊波等電療來減輕發炎，並持續佩戴護具以保護手腕。如果症狀嚴重且經保守

■ 可從小建立子女做家務習慣。



母親節

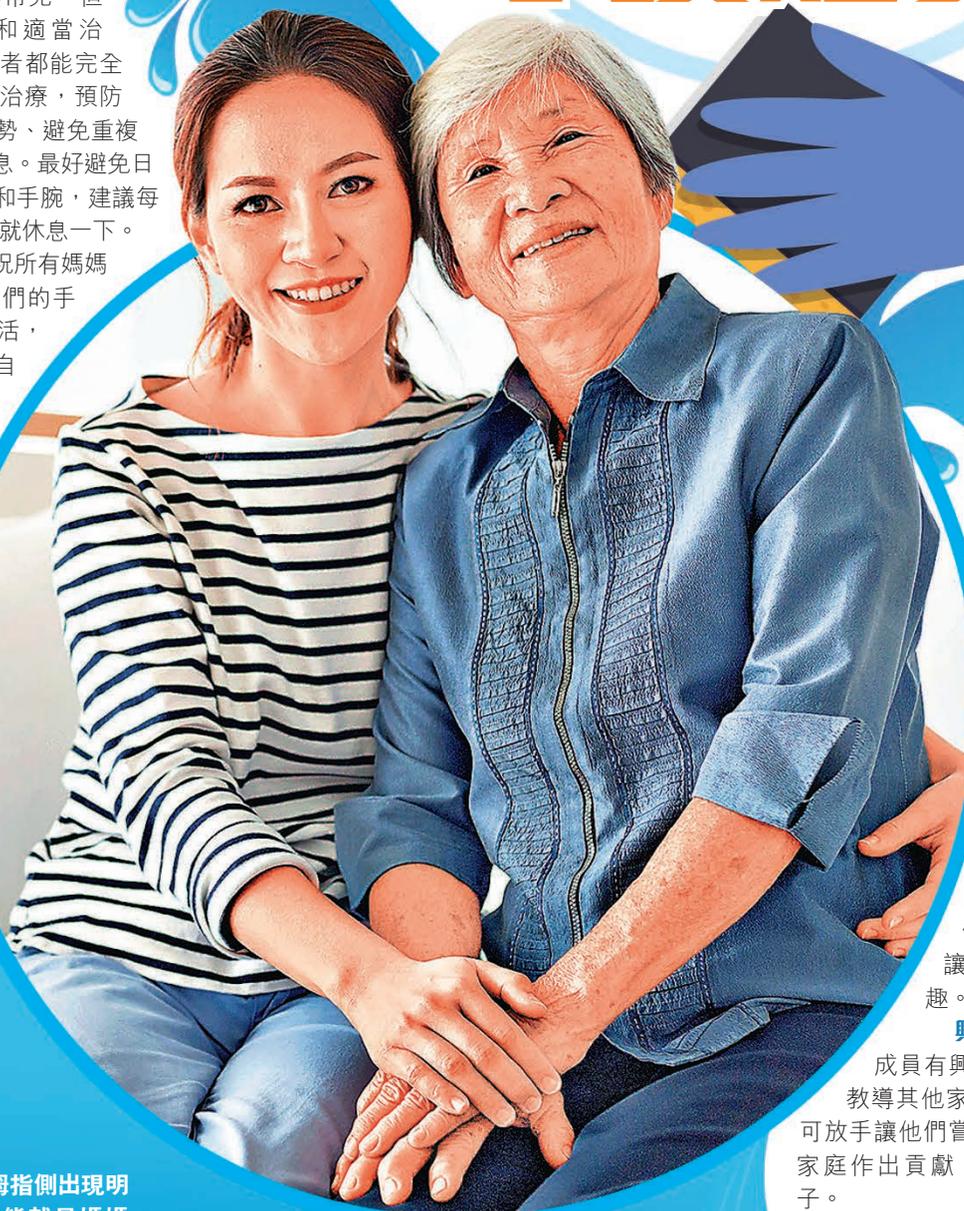
快到了，先祝天下所有媽媽母親節快樂。除了祝福外，我們更應該多點關心媽媽，並關注她的健康，如果你發覺媽媽雙手因做家務而常常覺痛，就要留意是否患上媽媽手。到底什麼是媽媽手？如何舒緩症狀？這次邀請註冊物理治療師鍾惠文分享媽媽手的成因、治療和預防方法，讓媽媽可以快快遠離痛症。

擊退媽媽手 守護她雙手

注意疼痛警號 及時休息

雖然媽媽手不算重症，但若輕視症狀，可能導致永久性肌腱增厚或活動受限。物理治療師能進行專業評估，以區分媽媽手與其他腕部病變（如關節炎或神經壓迫），並制定個人化的復健計劃。若拇指根部出現刺痛或握力下降，應立即減少重荷並盡快求醫。

疼痛是身體發出的警號，媽媽手雖然常見，但只要及時休息和適當治療，絕大多數患者都能完全康復。預防勝於治療，預防關鍵在於調整姿勢、避免重複動作，並適度休息。最好避免日常過度使用拇指和手腕，建議每使用手腕30分鐘就休息一下。在這個母親節，祝所有媽媽節日快樂！願你們的手腕如同愛心般靈活，記得好好照顧自己。



醫
資
訊

做家務是家庭責任之一，亦是對家庭建立歸屬感和促進家庭關係的方法。要鼓勵家庭成員分擔家務，在過程中建立能力感和自信，包括以下數招。

年齡分配：

例如按孩子的年齡和能力，給予他們機會參與家務，讓他們體驗分享的樂趣。

興趣着手：

例如家庭成員有興趣學習新電器，並教導其他家庭成員如何使用，可放手讓他們嘗試，讓他們感到為家庭作出貢獻，是這個家的一分子。

從小培養：要養成做家務習慣，必須從小開始培養，日積月累的付出，家庭成員更容易主動地分擔家務。

三招鼓勵家庭成員分擔家務

自我檢測小技巧

想知媽媽有沒有媽媽手，不妨使用Eichhoff's Test檢測，方法如下：

- 將拇指彎曲握入掌心。
- 其餘四指包住拇指，握成拳【圖1】。
- 手腕緩緩向小指方向彎曲【圖2】。

如果在手腕靠近拇指側出現明顯刺痛或劇痛，很可能就是媽媽手。建議進一步觀察以下情況：

- 擰樽蓋、開門鎖等動作困難。
- 按壓手腕橈骨莖突處有壓痛點。

重要提醒：上述測試僅為初步檢查，如需準確診斷，應請教物理治療師或醫生。



圖1



圖2