

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午  
14:00~17:00  
週六至中午 12:00，  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一~週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00

# 認識媽媽手

修訂: 2023/01/20

復健科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

## 新竹馬偕醫院復健科 職能治療師 程騰潮

疫情期間小明好不容易買到了體感遊戲機，帶著雀躍的心情每天至少花三個小時探索遊戲的世界，一個禮拜過去了在休息時大拇指基部開始出現微微疼痛感，又一個禮拜過去了大拇指疼痛感明顯加劇，按壓遊戲把手時拇指也會感到疼痛，因疼痛感加劇且不適，在親友的建議下小明來到了復健科求診，經醫師評估診斷發現小明得到了媽媽手。一般被診斷媽媽手的個案常常會有疑問：“我又不是媽媽為什麼會得媽媽手？”、“我是男的為什麼會得媽媽手？”。接下來就帶大家來簡單認識一下媽媽手的成因和相關預防方式。

媽媽手正式的名稱為『狹窄性肌腱滑膜炎』(stenosingtenosynovitis)，因常發生在年輕媽媽，照顧新生兒數周後，發現拇指基部會有疼痛的現象，所以俗稱『媽媽手』。主要成因是手腕處的『外展拇長肌』和『伸拇短肌』兩條肌腱，因為拇指的過度使用，而造成發炎現象導致疼痛。可能因疼痛導致手部沒辦法施力，嚴重時拿東西也會有困難，若發炎處發生沾黏，甚至大拇指活動也會受限制。所以早期預防和早期發現早期治療才能避免後續較嚴重的併發症產生。以下提供幾個簡單的指引，來預防或減輕媽媽手的症狀及避免產生後續併發症。原則上平常需執行**手部拉筋運動**和**肌力增強運動**，若有症狀出現需適度休息，若症狀持續未改善需尋求相關專業幫忙，以避免後續併發症產生。當然現今是人手一機的時代，**適度的使用3C產品**也是預防相關症狀產生的重要一環。

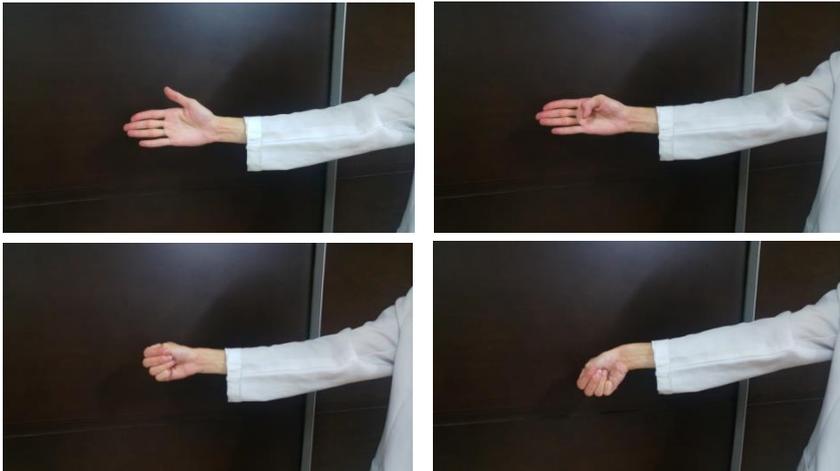
1. 減少使用手指出力，多使用手臂出力，如抱寶寶時避免只用手腕或姆指出力，可將整個手臂從寶寶背後穿過。

2. 平常於工作後可做手腕和手指頭拉筋活動, 每次拉 10 下每下拉 10~15 秒(如下圖)。平常也可加強上肢的肌耐力, 如舉水瓶。

a. 手腕拉筋(手肘伸直 -> 拉手指頭和壓手背 10~15 秒)



b. 手指拉筋(姆指彎曲 -> 握拳包住姆指 -> 手腕出力向下到底 15~20 秒)



3. 若工作內容需要大量使用雙手活動, 可在下班後多休息, 減低手部使用頻率。

4. 若拇指有痠痛或腫脹等症狀, 可減低使用拇指的頻率, 增加休息時間, 以免症狀變嚴重。有症狀時也可提早配合使用媽媽手副木或護具做保護, 活動中也可用好側手代替操作。



PS: 當媽媽手發作時, 就類似腳扭傷, 唯有適度的休息才能改善, 平常有痠痛等不適感時也要能多自我警覺適度休息, 我們不可能完全不動手做事, 但若休息的時間和頻率能增加, 也可以縮短復元的時間。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問, 請洽馬偕紀念醫院復健科~  
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~