

六、居家運動項目：

1. 手指牽拉運動(見下圖)



右手伸直，手掌朝上，左手拉右手手指頭，做牽拉動作，感覺痛或緊繃為止。

2. 按摩運動(見下圖)



右手手掌朝上，手指伸直，左手拇指順時針或逆時針方向按摩結節處。

自我評量(是非題)

- () 1. 適當的按摩以及伸展，有助於幫助扳機指的恢復。
- () 2. 為了避免惡化，罹患扳機指時不可做任何運動。

請寫下您的問題：

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

Huisstede BM, et al. Effectiveness of Conservative, Surgical, and Postsurgical Interventions for Trigger Finger, Dupuytren Disease, and De Quervain Disease: A Systematic Review. 2017

Giugale JM, et al. Trigger Finger: Adult and Pediatric Treatment Strategies. 2015

修訂日期：2021年7月(第二版)

編碼：7200-單張-中文-007-02

題號	1	2
解答	O	X

復健醫學科衛教系列

扳機指



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

復健醫學科



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、什麼是板機指？

所謂的板機指，指頭因為深屈肌 (deep flexor) 肌腱 (tendon)，由於在指頭基部形成結節 (nodule)，使得手指頭在彎曲而想伸直時會卡在肌腱滑車 (pulley)，以致尾端指節無法完全伸直；或者在伸直時會有阻力，形成類似扣板機的情形，所以稱之為板機指。

二、什麼人會有板機指？

板機指發生的原因很多，大致上可分為退化性、發炎性、局部外傷，甚至和遺傳也有關係。外傷的發生原因，最常見的是長時間壓迫到掌指關節處，或者是工作上需要長時間拿著寬大的握把的人。例如：做家事、手工作業、縫紉、焊接、園藝工作、長時間使用電腦者、廚師等。

三、臨床症狀：

1. 病人常抱怨當手指進行彎曲、伸直等動作時，容易在掌指關節部位卡住，於是產生手指彎曲後，伸不直或是伸直之後無法彎曲的狀況，嚴重者甚至需要另一手幫忙手指進行伸展動作，且會發出「喀」一聲。
2. 通常以拇指的發生率最高，無名指次之。

四、物理治療的目的和方法：

1. 減輕疼痛及發炎：
 - (1) 適度休息，配合副木固定。
 - (2) 熱敷：可促進血液循環，並達到肌肉放鬆的效果。
 - (3) 超音波：可促進血液循環，加速組織修復。
 - (4) 電療：患部電療可減緩疼痛、酸痛等症狀。
 - (5) 藥物治療。

2. 復健貼紮治療：可增進血液循環，做適度的支撐，減緩酸痛症狀。
3. 筋膜鬆動術
4. 藥物治療
 - (1) 口服的非類固醇性消炎藥。
 - (2) 局部少量類固醇注射。
5. 居家運動：
 - (1) 深層按摩：垂直肌肉走向，用拇指按摩結節處3~5分鐘/次。
 - (2) 牽拉：維持10-20秒，10-20次/回，3回/天。

五、注意事項：

1. 避免高頻率、長時間、出力大的手指動作。
2. 減少手指頭重複性的動作，若工作性質重複性多、時間長，中間一定要有適當的休息，或安排不同的工作內容輪替。
3. 可依醫師或治療師的建議使用相關的保護輔具，讓受傷部位休息。