

2. 拇指關節運動：增進關節活動度。

(1) 練習拇指屈曲及伸直動作。



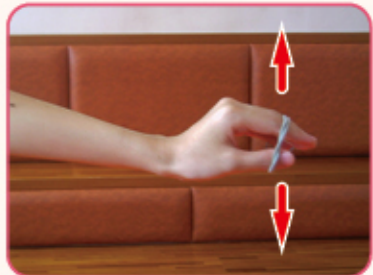
(2) 練習拇指外展及內收的動作。



3. 肌力訓練：維持肌力及增進肌耐力。

(1) 先以橡皮筋套在手指上。

(2) 用力將手指向外張開，直到有繃緊的感覺，維持10-20秒鐘，接著放鬆休息；重覆5-10次，一天2-3回。



(3) 另外也可使用啞鈴及彈力帶進行肌力訓練。



七、訓練期間及預後

物理治療可以加速復原速度，持續治療並可執行深層橫向按摩約兩週，就可以改善症狀。

請寫下您的問題：

自我評量(是非題)

- 1. 罹患媽媽手後，必須強化拇指肌力，並且適當伸展，以免再度復發。
- 2. 媽媽手主要是因為伸姆短肌和外展姆長肌發炎所致。

專業審查者：韓紹禮醫師。

參考資料：

1. Challoumas, D., Ramasubbu, R., Rooney, E., Seymour-Jackson, E., Putti, A., & Millar, N. L. (2023). Management of de Quervain Tenosynovitis: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. JAMA network open, 6(10), e2337001.
2. Fakoya, A. O., Tarzian, M., Sabater, E. L., Burgos, D. M., & Maldonado Marty, G. I. (2023). De Quervain's Disease: A Discourse on Etiology, Diagnosis, and Treatment. Cureus, 15(4), e38079.

修訂日期：2024年5月（第五版）

編碼：7200-單張-中文-012-05

| | | |
|---|---|---|
| 0 | 0 | 是 |
| 2 | 1 | 是 |

復健醫學部衛教系列

媽媽手



復健醫學部·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉5032

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

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pid=1>



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

復健醫學部



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

一、什麼是媽媽手？

在醫學上稱「狹窄性肌腱滑膜炎」，是一種過度使用拇指外展與伸直動作而導致拇指處肌腱發炎的症狀，因好發在長期做家事或照顧小孩的新手媽媽，故有「媽媽手」之稱。

二、致病因素

長時間過度使用手部做抓、握、擰、捏等活動量大，而且受力也大的動作，就很容易讓拇指過度張合、重複受力，使得兩條負責拇指活動的肌腱滑膜(伸拇短肌、外展拇長肌)出現肥厚性變化，壓迫到局部肌腱，使得肌腱滑動不順暢，嚴重時甚至會產生粘黏情形。

三、臨床症狀：

1. 拇指側的手腕處，出現無法使力或持續疼痛的現象；此症狀早上起床時較為嚴重。
2. 常合併有上肢緊繃、局部腫脹等症狀，且會向上延伸到前臂，向下延伸到拇指。

3. 當手腕進行扭轉的動作，或拇指的反覆伸直屈曲都會使疼痛加劇。例如扭毛巾、寫字等。
4. 可以做個簡單的小檢測，以四指包住拇指握拳後，手腕向小指方向彎曲，如果會有劇痛，就很可能是罹患了媽媽手，應向醫師諮詢，並接受治療。

四、復健治療的目的和方法：

1. 減輕疼痛及發炎：
 - (1) 藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏；嚴重個案，可用小劑量類固醇局部注射。
 - (2) 儀器治療：
 - ①冰敷：用於急性期(症狀產生2~3天內)，敷於患部可減少腫脹及疼痛。
 - ②熱敷：用於慢性期(症狀產生3天後)，在患部給予熱敷，促進局部血液循環。
 - ③經皮電刺激治療：可以減緩疼痛腫脹。
 - ④超音波治療：改善循環，促進組織復原速度。

2. 貼紮治療：於患部施行貼紮，可保護受傷組織及給予支持。
3. 重建功能
 - (1) 增加關節活動度：輔助性主動關節運動、牽拉運動。
 - (2) 增加肌肉力量：肌力訓練、主動動作、恢復功能性動作。
4. 居家運動：
 - (1) 牽拉運動：維持10-20秒，10-20次/回，3回/天。
 - (2) 肌力訓練：6-20次/回，3回/天。

五、注意事項：

1. 運動請經醫師及物理治療師指導執行
2. 如果是產婦或是嬰兒的主要照顧者，在抱嬰兒時盡量讓五指併攏，平均分攤嬰兒的重量於五隻手指上，可以避免拇指單獨承受過多的重量負荷，而造成發炎。
3. 哺育母乳的產婦亦要注意不要『過度使用拇指』。
4. 日常生活方面，要有適當的休息，避免經常重複、長時間的拇指用力動作。

5. 平日適量的運動，以增加肌肉的耐力及柔軟度。
6. 如果已經出現局部不適及疼痛的現象，請儘早就醫，並接受適當的治療。

六、居家運動項目及注意事項：

1. 肌肉拉長伸展運動：維持活動度並增進循環。
 - (1) 以其他四指將大姆指包住。



- (2) 手腕朝下施力，直到拇指側的手腕處感到緊的程度，維持此動作10-20秒，接著放鬆休息；重覆10-20次，一天做3回。

