



手指挫傷

振興復健醫學中心物理治療
劉宇

手指挫傷是從事球類運動常見的運動傷害，俗稱「吃蘿蔔乾」，常發生在從事籃球、排球、橄欖球、板球或手球等球類運動。通常是因為球快速飛來，運動員試圖去接球時，伸直的手指先觸碰到球，而造成遠端或中間指節周圍的關節囊與側枝韌帶(collateral ligament)受傷，出現腫脹、疼痛等現象。

手指挫傷的症狀是手指關節的疼痛、手指彎曲時疼痛加劇、手指關節腫脹、手指動作不靈活，嚴重時會伴隨韌帶或伸指肌肌腱斷裂，則會發生手指關節不穩定的情況。

圖一、以白色貼布將受傷的中指與食指固定在一起，避免二度傷害



急性期的處理：出現「紅腫熱痛」的症狀

急性期是指受傷後的數分鐘至72小時不等，視嚴重度而定。此時受傷組織產生炎性反應，即使不動也會出現紅腫熱痛的現象。此時期之首要任務為止血、消腫、止痛，因此必須確實執行PRICE原則，茲分述如下：

保護患部(Protection)：

若情況較為嚴重，可使用壓舌板、冰棒棍子、副木、護具等固定工具，來固定受傷的指節，減少患部承受的外力與拉扯。注意的是：要將手指固定在完全伸直的位置，否則伸指肌肌腱在癒合時會因固定位置不對，可能會形成「手指伸不直」的現象。如果沒有上述的固定材料，則可以使用貼布或彈性繩帶，以鄰近的手指為固定夾板，黏貼或纏繞在一起。（圖一）



圖二、手指頭的等長收縮

休息(Rest)：

手指挫傷後，建議不要繼續上場比賽，因傷後手指呈現紅腫疼痛，指節關節活動會變較不靈活，上場比賽容易使同一部位受傷。

冰敷(Ice)：

以塑膠袋裝冰塊及冷水，在塑膠袋外加上毛巾來進行冰敷，冰敷時間約15~20分鐘，間隔5~10分鐘可再度冰敷。也可使用冷凍噴劑(cold spray)來快速降低溫度，但要注意不要噴到眼睛或黏膜的位置，且同一定點噴灑的時間不可過長，並需按照冷凍噴劑的說明確切執行，才不會形成凍瘡。

加壓(Compression)：

使用白貼並稍施加張力環繞指關節受傷處（勿纏繞過緊，以免血液無法到達指頭末端），白貼其主要功

用為對傷口加壓降低出血及腫脹、限制不必要的關節活動、支撐韌帶並提供患部的保護。

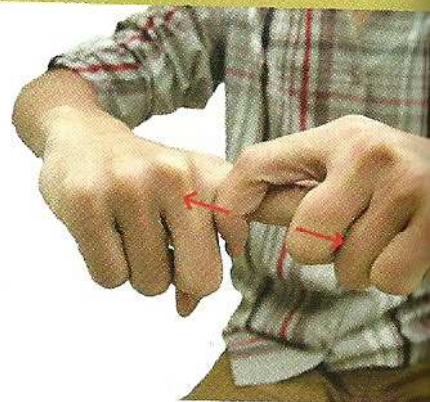
抬高患部(Elevation)：

以小枕頭或毛巾墊在手心下，抬高患部，加速血液回流，並讓患部手指頭作主動且不疼痛的主動活動（如：手指抓握）。

注意事項：此階段所做的活動切記要以不引起疼痛為主，受傷手指也不要作伸展運動和阻力型動作，不要因為手指挫傷而使未受傷的肩關節與肘關節活動減少。



圖三、手指指節的伸展運動



亞急性期的處理：「紅腫熱痛」的症狀消退

亞急性期是指受傷後的2~10天不等，也是視嚴重度而定。此時受傷組織已逐漸進入修補反應，因此紅腫熱痛的症狀逐漸消退，不動時不會出現疼痛。此時期可積極地尋求物理治療師的幫助，在物理治療師的指導下利用冷熱交替療法、超音波治療、深層按摩等來促進患部復原；物理治療師會告訴您如何監控自己活動的狀況，避免二度傷害；此期可開始作手指頭的等長收縮（圖二），雙手手指交握，兩側手肘向外打開，保持手指頭彎曲不要被拉開。另外還可以做手指指節的伸展運動（圖三），以未受傷手的大拇指與食指握住受傷指節的近端（近手背處），而中指、無名指、小指握住受傷指節的末端。將未受傷手的食指與中指分開（如箭頭所示），則可將受傷指節向外拉開。

注意：伸展動作以不疼痛為原則，用以訓練受傷後的手部小肌肉的肌肉力量。

注意事項：要密集監控自己的活動狀況，在活動過後，若疼痛在24小時內未解除且有持續增加的趨勢，應立即停止活動並迅速聯絡您的物理治療師；若疼痛在休息後可慢慢降低，表示此運動強度是適合您的。

恢復期的處理：疼痛不再存在，但指節功能仍然受損

恢復期時受傷組織大致修補完成，但強度尚待補強。此時期可積極地進行關節穩定訓練，最好能由物理治療師進行專業評估與運動指導，避免二度傷害。通常關節穩定運動可藉由類似手指伏地挺身的動作，逐漸增加訓練強度，以增進手指指節的穩定，並強化本體感覺。