



狄魁文氏症

狄魁文氏症 (de Quervain's disease)，又稱媽媽手；是大拇指基底部因腱鞘發炎造成疼痛的疾患。

哪裡出了問題？

在大拇指根部的外展長肌與伸張短肌共用的包膜（也就是腱鞘）內有發炎的情形所造成。

狄魁文氏症的症狀

當移動拇指或拇指用力時，在拇指與手腕相接處有疼痛的感覺，並合併有緊繃、局部腫脹等情形；也常有拇指力量變弱或無法使力的症狀。

是誰會這樣？

工作時手腕姿勢不良、拇指持續用力、反覆做拇指勾拉壓扣動作、或精細手指動作者。如：長時間鍵盤或滑鼠使用者、實驗操作者、美髮業者、廚師、餐廳服務人員等。也常見於懷孕後期的孕婦，及產後的新手媽媽。

為何會這樣？

控制手部活動的肌腱，表面常包覆有腱鞘以作為保護。腱鞘內壁會分泌滑液，以潤滑肌腱並協助肌腱滑動。如果大拇指常常扭曲或用力，肌腱活動異常增多，肌腱反覆不斷的滑動會使肌腱滑膜及支持帶出現增厚性變化，造成肌腱與腱鞘之間的摩擦異常增大，分泌過多的潤滑液，是以腱鞘變腫，形成腱鞘炎。

如何治療？

急性期：

- 避免手部擺在疼痛的姿勢，或從事會疼痛的活動。
- 疼痛及腫脹部位間歇性冰敷，每次5-15分鐘，可每小時冰一次。
- 穿戴可同時保護及支撐大拇指與手腕的護具。
- 可服用少劑量的消炎止痛藥。
- 經由上述方法自我保養仍無效者，應儘快尋求物理治療協助。

慢性期：

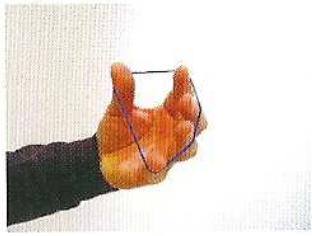
- 持續症狀緩解治療法，包括電熱療、貼紮。
- 軟組織鬆動、手腕骨復位徒手治療法。
- 運動治療（如圖所示），可增進肌力，提高對工作壓力的耐受度，可減少復發的機會。
- 物理治療師會協助尋找造成此問題的根本原因，例如：和哪種習慣動作或姿勢有關，然後進一步尋找改良的方法或策略。

如何預防？

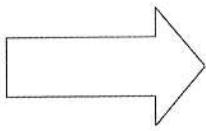
- 避免引起疼痛的動作，如用力握拳、抱嬰兒時完全由虎口及大拇指承受嬰兒的重量；也減少手部持續工作的時間，例如連續使用滑鼠時間不宜過長。
- 增強拇指外展長肌與伸拇指短肌的肌力，運動（一）、（二）必須維持3-6秒鐘，重複10次；（三）至（六）則重複10次。做3回合。



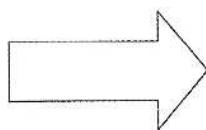
(一) 將大拇指與小指指尖用力互相推擠。



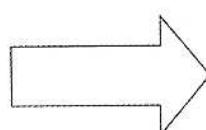
(二) 用一條橡皮圈繞到五隻手指外，輕輕慢慢地用五隻手指同時將橡皮圈向外撐開。



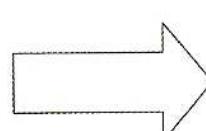
(三) 握一瓶礦泉水（水量由自己決定），手心朝上，將水瓶向上提，做手腕屈曲動作。



(四) 握一瓶礦泉水（水量由自己決定），大拇指朝上，將水瓶向天花板方向提起。



(五) 握一瓶礦泉水（水量由自己決定），手心朝下，將水瓶向上提，做手腕伸直動作。



(六) 握一瓶礦泉水（水量由自己決定），手心朝上，手肘伸直放在身體旁邊，將水瓶向上提，保持手腕不動，做手肘屈曲動作。