



板機指

扳機指是手指屈肌肌腱的狹窄性肌腱鞘炎；最常發生在拇指屈肌肌腱，其次依序是無名指、中指、小指跟食指的屈肌肌腱。

扳機指的症狀

手指活動時會有疼痛以及「喀拉」狀等似扣扳機的震動聲，或手指或拇指感覺被勾住，須用另一隻手扳開才能將手指伸直，常可在手掌上觸到疼痛結節。症狀從最輕微的手掌處疼痛或有關節彈響聲到最嚴重時會有手指卡住不動也扳不開的情況。

是誰會這樣？

好發在五、六十歲的女性；而需長時間使用手指工作的族群也容易得到；如打電腦、車縫衣物、用手指勾提重物等。更有些年輕個案是因長時間打電動，或常用拇指傳手機簡訊而造成。

為何會這樣？

手指屈肌肌腱因反覆使用與摩擦引起肌腱腱鞘發炎腫脹，肌腱活動時滑動困難，手指肌腱被卡住，久而久之肌腱產生硬化結節。

如何治療？

扳機指可經由物理治療、休息及改變活動習慣，減少手部反覆抓

握的動作而獲得改善。

在物理治療方面包括：

1. 超音波、石蠟浴、雷射：可用於軟化硬化結節及消炎止痛，配合運動治療，效果奇佳。
2. 運動治療：牽拉運動，將患有扳機指的手臂伸直，手腕向手背彎曲，用另一之手去拉患有扳機指的手指（圖），直到感覺酸痛，停住十秒後放鬆，反覆20次。運動前可配合熱療軟化及鬆弛組織，運動後配合冰敷以減輕發炎現象。

如何預防？

每次工作前做一下牽拉運動，每工作一段時間要休息一下，工作後儘快做手部的冰敷，可避免發炎或症狀加劇。

