

# 婦女保健系列之一

## 認識媽媽手、腕隧道症候群

在骨科物理治療的範圍裏，有幾種疾病總是好發於婦女族群；曾經有位阿嬤對我說：「我想退化性關節炎大部分發生在歐巴桑的原因應該是女生都要蹲著上廁所，所以一輩子使用膝蓋的機會比男性還要多很多！」這是阿嬤心理的想法，當然沒有研究顯示這樣的結果。但是也顯示出女性在一些生活習慣，或是「男主外女主內」的傳統分工下，會有比男性多了過度使用某些動作的機會，例如：做家事、切菜、扭拖把、擰毛巾…等。這些重覆使用的動作，常造成拇指及手腕受傷、發炎麻痛，成了俗稱的媽媽手或是腕隧道症候群。

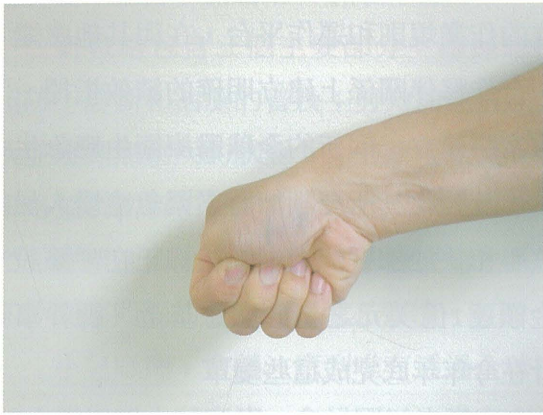
媽媽手是指拇指靠近手腕部位，外展拇長肌與伸拇短肌的肌腱發炎，這兩條肌肉所擔負的任務就是讓拇指做出比「讚」的動作！之所以叫媽媽手，於新手媽媽特別容易發生，大部分因為抱小孩時太專注於以四指併攏，大拇指向上翹的動作來托住小寶貝的頸部，且時間較長造成過度使用以致肌腱發炎。甚至一些婦女在懷孕末期，因為賀爾蒙變化就已經開始有輕微發炎症狀，等到小寶貝出生後，用力方式不當就轉變成急性發炎。

文/中興分院復健治療科 林政毅 組長

但媽媽手可不是婦女才會有的問題，肌腱發炎的原因主要是因為手部不正常使用或是使用過度所造成，主要症狀會在大拇指外側靠近腕關節的部位有局部疼痛無法出力；尤其是當大拇指翹起來時，更覺得不舒服。許多重複使用大拇指的工作，如：銀行會計人員的點鈔動作、生產線作業員都是好發族群。

臨床上徒手檢查以其他四指扣住拇指向尺骨側彎曲就會發生疼痛現象即是此症狀特徵（如圖一）。曾經遇過一位七十多歲的阿嬤因為媽媽手前來就診，可是自述在家裡並不需要做任何家事或是出力動作；後來細問之下發現阿嬤是虔誠的教徒，她發願每天要唸一萬次「阿彌陀佛」，但是因為記性不好容易忘記唸到幾次了，所以她的女兒貼心的給她一個用拇指按壓的計數器，但是沒想到很順利地每天完成發願的功課，手卻越來越痛了！甚至拇指靠近手腕的位置腫起來，還有紅、痛、熱的現象。初期除了以冰敷處理降低發炎症狀，並以物理治療的儀器蠟療、遠紅外線、低週波電療來幫助減緩症狀。最重要的是請阿嬤不要用計數器，改用紙筆紀

錄讓大拇指能夠得到足夠的休息，大約1週後症狀大幅改善，1個月後就完全恢復了！



圖一 媽媽手測試



圖二 腕隧道症候群簡易測試

**腕隧道症候群**也是另一種婦女常見問題，發生原因跟媽媽手相似，因為手腕過度使用發炎造成腕隧道腫脹，壓迫到正中神經所致，常見於重覆性腕部活動的職業，如作業員或是家庭主婦。臨床上徒手檢查請患者做類似雙手合十禮拜的動作，並向下讓手腕

彎曲約90度，如果造成大拇指、食指、中指麻痛現象即是此症狀特徵（如圖二）。正中神經的位置在手腕中，會穿過由腕骨與韌帶形成的「腕隧道」，當手腕韌帶腫脹壓迫神經時，手腕做彎曲上伸動作時會有麻痛感，因此稱為「腕隧道症候群」，症狀可能在夜間時更加明顯，患者常因手麻痛而醒來，影響睡眠品質；之後除了持續性手指疼痛麻木外，一些日常生活的動作如扣釦子、使用筷子、拿杯子喝水等精細動作都有困難，甚至發生肌肉萎縮現象。

如果遇到症狀特別嚴重的媽媽手或是腕隧道症候群患者，除了休息以及物理治療原有紅外線、電療、蠟療、超音波治療外；復健科醫師還會建議患者使用保護性副木、限制拇指及手腕活動，讓發炎處可以避免過度出力，儘早康復。當症狀消失後，可請教治療師評估給予正確的伸展運動和肌力訓練，避免再次復發。平時注意日常生活中動作的小細節，拇指需要出力時，盡量讓五指拼攏，避免壓力都由拇指承受或是使用適當的器械協助，如省力開罐器等；注意並避免拇指或手腕長時間、重覆的動作及用力方式不當，只要多加注意都可以讓婆婆媽媽避免媽媽手及腕隧道症候群的困擾。