



板機指可以不開刀嗎？

文·圖／洪珊珊

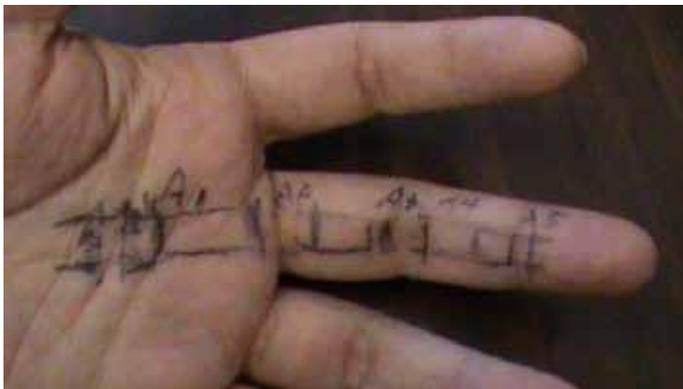
媽媽們抱著baby餵奶時，為了保護baby的頭，經常將大拇指撐得很開，當關節靈活度變差甚至感到疼痛時，可能就是罹患了所謂「媽媽手」（De Quervain's disease）。媽媽手也會發生在鋼琴家、美髮師、老師或搬運工作者等需頻繁使用手掌的族群。

什麼是板機指

「板機指」（Trigger finger）也是類似媽媽手的一種，常發生在上肢的肌肉骨骼，醫學上稱之為「手指屈曲狹窄性腱鞘炎」（stenosing tenosynovitis of flexor tendon）。最常見的症狀是患者的手指關節處在彎曲時有卡住或活動不靈活的感覺，有時會摸到腫硬塊，甚至會疼痛、腫脹。由於伸直時有困難，形成類似扣板機的手形，故被稱為板機指。

愛釣魚的朋友都知道，釣魚竿的線與竿之間每隔一段距離就有一個扣環，目的是要讓魚線隨著魚竿向下彎曲，而人的每一根手指頭各有5個annular pulley system（環狀橫向帶），功能和魚竿的扣環一樣，讓屈肌肌腱（flexor tendon）和骨頭可以同步活動。當屈肌肌腱鞘發炎（flexor tenosynovitis）或不明原因在指頭基部形成結節（nodule）時，就像在橡皮筋打個結，再套個環上去，手指彎曲或伸直時，這個結節就得通過狹窄的環狀韌帶，因此會疼痛、也會卡住，次數一多，時間一長，結節的形成就無法自動復原。

板機指通常發生在最大的、也是第一個環狀韌帶，即A1 pulley，位於手指與手掌接合處。



手部的環狀韌帶示意圖，手指與手掌接合處即A1，是最容易發生板機指的部位。

這裡也是手指的二條屈肌開始進入細長如隧道的屈肌肌鞘處。有醫學報告指出最常發生的部位在戴戒指的無名指，但依個人臨床經驗，所有指頭都可能發生，有的病人是單指，有多指同時發生，也有連續好幾年全部指頭無一倖免，有的關節嚴重彎曲呈90度，情況不一、不能一概而論。

板機指的成因

發生板機指的原因很多，主要原因之一是不符合人體工學的過度使用，例如騎單車、打電腦、打電動、玩黑莓機、拿花剪、握工具等等，次為其他疾病所引起，如糖尿病人因循環或軟組織潤滑不太好也會發生，再者老化也有關，如手指關節炎、肌腱退化等。創傷也會造成板機指，甚至手傷病人在尚未完全康復就不當的過度運動或做事也會導致板機指，可見成因多樣，有時不是單一性。至於年齡層，則任何年齡都有，尤其現在打電腦、玩電動、或沉迷於某種個人嗜好，過度使用手指的結果，罹患板機指的年齡也有年輕化趨勢。

至於嬰兒發生的板機指屬於先天性因素，與後天性成因不同，故不在本章討論範圍。

板機指的治療

通常手指有疼痛感、或覺得有點黏、或彎曲時指頭不夠靈活時，就要警覺是屈肌肌鞘炎已在形成，或糖尿病關節炎的惡化，如果發展到形成結節，活動就更痛，甚至不動也痛。

對於第一次發生板機指的病患，醫生會注射類固醇（corticosteroid injection）來消炎止痛，兩週後通常50-60%病人就會有很好的效果，可是如果病人又回鍋時，醫生就會病人選擇進行第二次injection或採取therapy即復健。兩次injection間隔至少3-6個月，如果不幸來看第三次，則醫生通常就會做開刀治療。



為方便活動，白天所使用的護木比較小，以包覆並固定手掌與手指基部為原則。



也有第一次發生的病人不想打針而直接復健。復健的原則是針對肌鞘炎，以減少其疼痛、提高關節活動度，會使用熱敷和護木（splint），也許病人還要配合口服類固醇，相較於注射法兩週即見效，therapy需要的時間比較長，約莫兩三個月。Splints有兩種，一個長一些，在夜間休息時佩戴，是為resting splint，另一個在白天使用，比較小，只需包覆並固定手掌與手指基部，方便好的手指肌關節繼續活動。病史較久的病人可以從Passive Rang of Motion（PROM）和blocking for tendon gliding運動開始。有關節炎的病人可使用home paraffin unit就可以自己照著復健師的指示在家自行復健。對長期坐在電腦桌前工作的病人可以給一些人體工學的建議，如改善調整上肢姿勢，增加上肢和手部的breaks和stretches等也會有幫助，總之，應遵照保護關節（joint protection）的原則，改善握力（grip）太緊的不當使用。

尊重你的手指

一隻手的三個關節最大活動度加起來為270度，但並不是所有的事都需要用到整個活動度，所以平時要注意減少手握東西太緊或太靠近手掌，減少反覆的彎與伸的動作，如果已經有徵兆，如不靈活、腫脹甚至疼痛，就要減少手指的活動。再不然，就得掛病號，由醫生來為你診斷並安排後續治療程序。

其實，最好的方法就是尊重你的手，人把手當成工具，而手也真的是我們最耐用的工具，很多時候不自覺過度使用，產生疼痛時要多休息，並檢討是否要改變作息及使用方式。總之，當手痛時，就是在向你發出聲音，提醒你，手要休息了，要尊重你的手。（本專欄策畫／臺大醫院骨科部江清泉醫師／林秀美採訪整理）



洪珊珊小檔案

1983年臺灣大學職能治療學系畢業。1986年於美國波士頓大學取得職能治療碩士學位。1991年取得專業手部治療師認證（Certified Hand Therapist）。曾在馬偕醫院任職一年，在美已有25年臨床經驗。曾工作於NYU/Bellevue Medical Center, Hospital for special surgery、Roosevelt Hospital Hand Surgery Center，現服務於哥倫比亞大學醫學中心 Outpatient Occupational Therapist Supervisor。專長於手部復健治療。