

# 手無縛雞之力～媽媽手

◎嘉義長庚中醫科醫師 陳信宏



## 學歷

台灣大學生物化學暨分子生物研究所碩士

中國醫藥大學中醫學系

## 專長

感冒治療、筋骨痠痛治療、骨折中藥治療

**45** 歲的職業婦女小美，因工作因素需長時間敲打鍵盤或用滑鼠處理電腦行政文書。這天手機突然傳來老闆的訊息通知，情急之下，小美以單手使用手機查看訊息，突然間！右手大拇指腕部出現明顯的刺痛且沒有力氣移動，擔心是不是有其他問題，當天下班之後，小美立刻就醫，原來自己患了「媽媽手」。

## 什麼是媽媽手

媽媽手表現的症狀，是在大拇指接近手腕處的地方，會出現持續疼痛或是腫脹的情況，甚至無法使力，嚴重的可能還會出現凸起的腫塊或是大拇指活動卡卡的感覺。

醫學上稱媽媽手為狹窄性肌腱滑膜炎或是狄魁文氏症。造成原因是由於「伸拇短肌」與「外展拇指長肌」發炎疼痛所致。（將大拇指翹起來之後，可以看到這兩條肌肉的肌腱）

這兩條肌肉的收放，原先是用於協助大拇指產生開與合的動作，但當施力不當或是過於頻繁使用後，就會產生肌腱發炎的現象，這種情況常出現在需要頻繁使用拇指的族群，如：端餐盤服務生、常使用大拇指滑手機的人、需長時間握筆寫字的人或是整理書櫃擺書上架的人。

## 我不是媽媽，也會有「媽媽手」嗎？

常有人誤以為，媽媽手，只有媽媽本人才會得，但並不是這樣的。「媽媽手」的命名源自於病症在中年婦女或生產過後婦女常會發生而得名，而造成這種現象的原因，是因為這群辛苦的媽媽們，因忙碌而需長時間不當使用大拇指與周邊肌群所致。因此，不論是誰，只要是在肌肉施力失當或是



過度使用時，就很有可能會產生媽媽手。

### 預防媽媽手的保健動作

平常保健，可以適時透過以下3個簡單保健動作，來舒緩手腕部的肌肉（圖一）。

- 一、對掌比3：將大拇指朝小指方向對掌移動，並壓於小指上，姿勢維持6秒10次。
- 二、握拳下擺：拇指由四指包覆，將手腕向尺骨側（小拇側）下壓，姿勢維持6秒10次。
- 三、扳掌上抬：一手將掌心向上扳，姿勢維持15~30秒，反覆3次。

上述的肌肉牽張與肌力訓練運動，不適合操作過快或是過量，整體的運動精髓在於能「穩定」、「緩

慢」而「持久」的完成保健運動，這樣才可以獲得良好的肌肉放鬆效果。

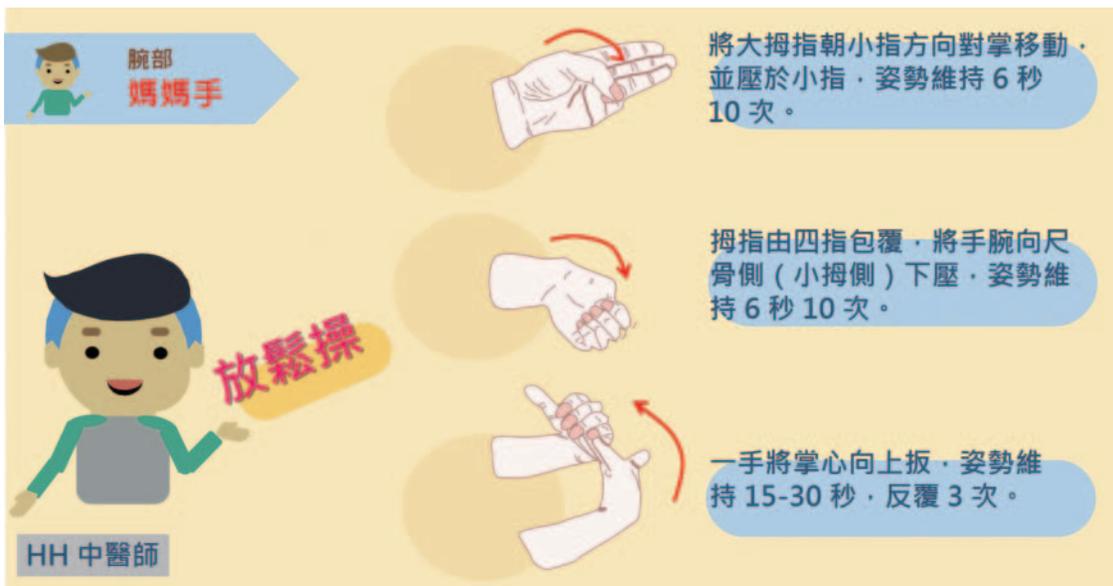
### 該怎麼知道我有沒有媽媽手呢？

媽媽手典型的理學檢查為芬可斯坦測試，經芬可斯坦測試後，如果在大拇指靠近腕部處會疼痛，即非常有可能為媽媽手。詳細檢測的方式，可以依照以下兩個步驟（圖二）：

- 一、將大拇指朝手掌方向下壓，並與其他四指包覆大拇指。
- 二、將手腕向尺骨（小拇）側下壓。

### 我好像有媽媽手，我該怎麼辦？

臨床上如果出現媽媽手的症狀時，一般都會先建議讓患者獲得充分的休息，並減少大拇指動作。也可以透過使用護具保護大拇指，讓大拇指



圖一：預防媽媽手的日常保健動作

周圍的肌肉能獲得充分休息。

臨床治療上，醫師會透過推拿與針灸來達到舒緩與放鬆肌群的效果。曲池、尺澤、陽溪與列缺穴，透過這幾個穴位的局部按摩或針灸治療，都可以達到放鬆肌肉與止痛的效果（圖三）。

● **陽溪穴**：翹起大拇指後，靠近腕部兩筋之間凹陷處。

● **列缺穴**：翹起大拇指後有兩條筋，上方筋往下延伸，約在腕橫紋下兩指處。

● **曲池穴**：手肘彎曲後，肘橫紋的外側（大拇指）端。

● **尺澤穴**：肘橫紋處，有一明顯的凹窩，靠外側（大拇指）端的肌腱處。☞

