

「彈弓指」的護理及運動

大家有沒有試過手指卡在屈曲的位置？當您嘗試把它伸直時，卻覺得被「卡」著？如果有的話，可能與陳婆婆一樣，已經患上「彈弓指」。一同看看陳婆婆與物理治療師杜小姐的對話，進一步了解「彈弓指」：

陳婆婆：數個月前，我的無名指近手掌位置的關節又腫又痛，但我一直沒有理會。現在，手指屈曲後便難以伸直，甚至「卡」著，嚴重時更需要另一隻手幫忙伸直手指，令我覺得很困擾！最後，醫生診斷為「彈弓指」，轉介我來接受物理治療。甚麼是「彈弓指」呢？

物理治療師杜小姐：「彈弓指」又稱為「手指屈肌腱鞘炎」或「板機指」，是其中一種最常見的手部疾病。手指屈肌肌腱因過度勞損，引起肌腱及腱鞘出現局部發炎反應，持續發炎導致患處組織增生肥厚，甚至脹起並形成結節。

陳婆婆：原來手指正在發炎，難怪會出現腫痛！為什麼手指屈曲後便難以伸直呢？

物理治療師杜小姐：當手指屈曲伸直時，肌腱會通過位於手掌及手指交界處的環形韌帶；若組織持續發炎後形成結節，肌腱通過環形韌帶時便會變得不順暢，甚至被「卡」著。因此，當屈曲或伸直手指時，手指會出現難以伸直的情況。

陳婆婆：手指在早上起床的時候尤其僵硬，難以伸直，還要用另一隻手強行拉直，痛得很厲害呢！為甚麼我會患上「彈弓指」呢？

物理治療師杜小姐：「彈弓指」的形成主要由長期進行重複的手部活動引致。40-50歲人士，尤其女性，患上「彈弓指」的機會較高；另外，患有糖尿病、類風濕性關節炎、痛風及腕管綜合症的人士均有較高機會患上「彈弓指」。

陳婆婆：那麼，估計是因時常打掃和做飯導致手部勞損了。患上「彈弓指」後應該如何處理？

物理治療師杜小姐：在初期的發炎時期，應休息患處和盡量控制炎症，避免結節形成，阻止病情繼續惡化。否則，若一直忽略病況，患者可能因痛楚或「卡」住而避免活動，導致肌肉萎縮及關節僵硬，進一步

影響手握力及手部功能。

陳婆婆：那麼，物理治療師有甚麼方法治療「彈弓指」呢？

物理治療師杜小姐：合適的物理治療可幫助手部痊癒。物理治療需根據患者的個別情況而制定，治療方法包括冷敷、熱敷、超聲波、衝擊波等。治療師亦會指導患者在家居繼續進行合適的運動及護理⁴。

陳婆婆：明白。我很想知道在家中可以如何護理「彈弓指」，例如我應該進行冷敷還是熱敷呢？

物理治療師杜小姐：患上「彈弓指」初期，患處可能會出現腫脹、發熱甚至泛紅等急性發炎徵狀，這時可以用冷敷*，因冷敷有助止痛和去腫，而且對紓緩急性炎症幫助很大。方法是把冰墊敷在患處或浸冰水 15-20 分鐘，每天可進行 2-3 次，直至發熱及腫脹消退。相反，以你的患處情況來說，已過了急性發炎階段，即沒有發熱及發紅的情況，則可使用暖敷[#]，把暖敷墊敷在患處或以暖水浸手 15-20 分鐘，每天可進行 2-3 次。

[* 注意：部分人士未必適合冷敷療法，例如患有血栓性靜脈炎、外周血管疾病、皮膚有傷口、容易發炎或損傷、嚴重疼痛或腫脹、失去分辨冷熱的能力（例如：糖尿病患者）、對冰敷有過敏反應，或不能明白指示者（例如：患有嚴重認知障礙症的人士）。若有疑問，請先向醫生或物理治療師查詢。]

[# 注意：部分人士未必適合暖敷療法，例如患者有發燒、患處有惡性腫瘤、急性炎症（即有紅、腫、痛、熱的症狀）、皮膚炎、血栓性靜脈炎、外周血管疾病、患處有未癒合或剛癒合的傷口、有嚴重疼痛或腫脹、失去分辨冷熱的能力（例如：糖尿病患者）和不能明白指示者（例如：患有嚴重認知障礙症的人士）。若有疑問，請先向醫生或物理治療師查詢。]

陳婆婆：哦，原來要按階段及徵狀使用冷敷或熱敷！另外，每次買餅後，我的手指便會痛得更厲害，怎麼辦呢？

物理治療師杜小姐：除了冷熱敷外，你亦應讓手指多休息，避免過度使用或進行重複性的活動。一些過度用力的手部活動，例如手挽物件、扭乾衣物、扭開鎖緊的樽蓋等；或一些重複性的手部活動，例如長時間使用剪刀、智能電話、滑鼠或鍵盤等，都會增加肌腱的勞損，影響

康復。有些患者經醫護人員評估後或需配戴復康支架減少相關手指肌腱的過度活動。

陳婆婆：但我是獨居長者，必須買餸和做家务，可以怎麼辦呢？

物理治療師杜小姐：除了盡量避免這些活動外，可在買餸期間多作小休，及以使用輔助器具或一些省力及符合人體功效的工具協助，例如手推車、設有防滑手柄的工具，或使用絞肉機代替人手剁碎等。另外，你亦可改用背包或肩袋代替手挽背心袋，減少手部負荷。

陳婆婆：甚麼運動有助改善「彈弓指」的情況呢？

物理治療師杜小姐：你可以進行伸展運動，每天伸展腕指屈肌。方法是把患手手肘伸直，手掌向前及手指向上，用另一隻手把患手手指及手掌慢慢向後拉，直至手掌及前臂內側有輕微拉緊的感覺，維持 10-30 秒，重複進行 2-4 下。

陳婆婆：做完運動，手指好像沒有那麼僵硬了！

物理治療師杜小姐：另外，當急性發炎徵狀消退後，你可進行深層的筋腱按摩，每天一次柔和地按揉筋腱結節大約 1-2 分鐘，以軟化筋腱結節；按摩時，患處應只感到輕微至中等壓力，而不應使痛楚增加，以免受傷。

陳婆婆：聽你解釋後，我知道回家後如何護理我的「彈弓指」了，謝謝你。

物理治療師杜小姐：若情況持續、嚴重或轉差，記得向醫生或物理治療師查詢。