

## 了解媽媽手、疼痛不再有

很多人因為『媽媽手』這個名詞而對媽媽手產生誤解，以為只有媽媽才會得到，其實媽媽手也常見於許多運動中，或重複使用手部動作的族群中，而這個疾病看似容易診斷，但是若沒有正確的治療可是很難好的，接下來我們就從成因、症狀、及治療三部分來看。

**成因：**媽媽手(de Quervain's syndrome) 的真正成因並不是很清楚，不過目前醫界傾向解釋為過度使用或重複使用拇指所造成的。主要是控制拇指的兩條肌腱**伸拇短肌**及**外展拇長肌**的肌腱、腱鞘發炎造成拇指基部疼痛，或手腕活動時會產生疼痛。

**症狀：**媽媽手到底有什麼症狀呢？主要是拇指基部連結手腕部分會有疼痛，壓痛點，腫脹，無法做抓握和拇指使力的動作，自我測試的方法是握拳將拇指握在另外四指內，然後將拳頭往小指方向偏移，如圖：



當我們做這個動作產生明顯的疼痛就可能是罹患媽媽手，應提早治療。

**治療：**目前媽媽手的自然病史並不是很清楚，依照經驗疾病的過程平均大約一年，而目前並沒有科學研究證明有哪種治療方式一定能縮短症狀的時間。目前有很多的方法包括:固定拇指，使用抗發炎藥物，電離子導入，類固醇，物理治療，及手術治療。一般基本的療程如下:

1. 先使用拇指及手腕護具限制拇指的活動，避免因為活動過度持續讓病情惡化。
2. 可同時使用抗發炎藥物，並用冰敷來緩解疼痛。
3. 物理治療介入: 超音波、經皮神經電刺激、蠟療等。

在了解媽媽手後，記得預防勝於治療，避免過度使用或重複使用拇指，才是最好的選擇，否則，媽媽手很快會找上你/妳！