

伸展和關節運動，可避免筋腱粘連和增加關節活動能力

日常生活 小貼士

1



把患指往後拉至有拉緊的感覺後，停留10秒，然後放鬆。做10次，每兩小時重覆。

2

重覆以下動作10次，每日3組。



慢慢伸直手指



輕輕握拳



屈曲手指成鷹爪形狀

1. 避免過份用力及集中手指動作，例如：手攜太重的膠袋、長期用力書寫和長時間使用剪刀，滑鼠等。
2. 避免長時間使用同一隻手指作長時間活動，例如：玩遊戲機或用智能電話等。
3. 適當休息手部，應多進行伸展及按摩。

以上建議，只供參考。

如有任何疑問，請向你的物理治療師查詢

廣華醫院 物理治療部編印 2013年2月

家居物理治療系列之



扳機指



廣華醫院物理治療部



甚麼是扳機指？

扳機指的學名是「屈指肌腱鞘炎」，又名彈弓指。手屈肌腱及其腱鞘因長期過度摩擦勞損，而導致積聚的無菌炎變。發炎的腱鞘因充血、水腫、組織粘連，甚至變厚形成結節，使肌腱滑行的管道收窄。屈曲手指時，肌腱會卡在肌腱滑車中，以致手指在伸直時受阻或無法完全伸直。



手掌遠端的屈指肌腱及其腱鞘發炎、變厚甚至形成結節。

常見病因是甚麼？

- 多由重複性或持久手部動作引致之微創、勞損或用力過度所引致
- 長時間握緊物件或提舉重物
- 高風險工作類別人士（廚師、家庭主婦、攝影師、彈奏樂器表演者、常用手機或電腦的人士、糖尿病及類風濕性關節炎病患者等。）

有甚麼臨床徵狀？

- 手指底部有腫脹或壓痛點，能觸摸結節
- 手指屈曲或伸直時，發出聲響或感疼痛，有時被卡住，不易或不能伸直。起床或疲累工作時，情況尤甚。

有甚麼治療方法？

1 藥物治療

- 經醫生處方之口服藥物包括止痛藥及非類固醇類消炎藥
- 局部注射稀釋的類固醇藥物

2 手術治療

3 物理治療

服務包括：

消炎及止痛治療（如：冷熱敷、超聲波、衝擊波及透皮神經電療等），針灸治療，手力治療，按摩，伸展運動，肌肉鍛鍊，手部功能和靈活度訓練，工作適應建議，姿勢改正，家居護理及自療運動等。

我可以怎樣處理扳機指？

急性期



應適當休息手部，減少用力抓物，冰敷患處10至15分鐘，每天3次，使症狀緩減。

亞急性至慢性期



當急性發炎減退後，可使用暖水療法，促進血液循環。水溫大約攝氏35°C-38°C，1日2至3次，每次15至20分鐘。



手掌張開，輕按患處向指頭方向推按3-5分鐘，每天最少做3次。