

LOHAS 田園

JUL 2023 | 2023.07.01 ► 2023.12.31

24 期



特別企劃 Cover Story

追溯台灣自然生態人文歷史

值得每個人推薦保護的世界遺產

健康養生 Health

一個人也要好好生活

邁向獨立老後的健康人生

The best and most beautiful things in the world cannot be seen or even touched. They must be felt with the heart. — Helen Keller
Nothing is impossible; the word itself says 'Im possible'. — Audrey Hepburn

田園 LOHAS

24

JUL 2023

特別企劃 —— 探索台灣自然生態人文歷史 值得每個人推薦保護的世界遺產



定價NT\$ 299元

手指使用過度又卡又痛

找對治療方式 板機指不再惱人

現代文明病不勝枚舉，

常感到肌肉酸痛、容易疲倦、睡眠品質不佳都是常態，
如果因為生活習慣或是工作關係讓手指過度勞累，

板機指就會悄悄找上門，影響生活品質。

撰文／張煥鷗
攝影／陳培峯

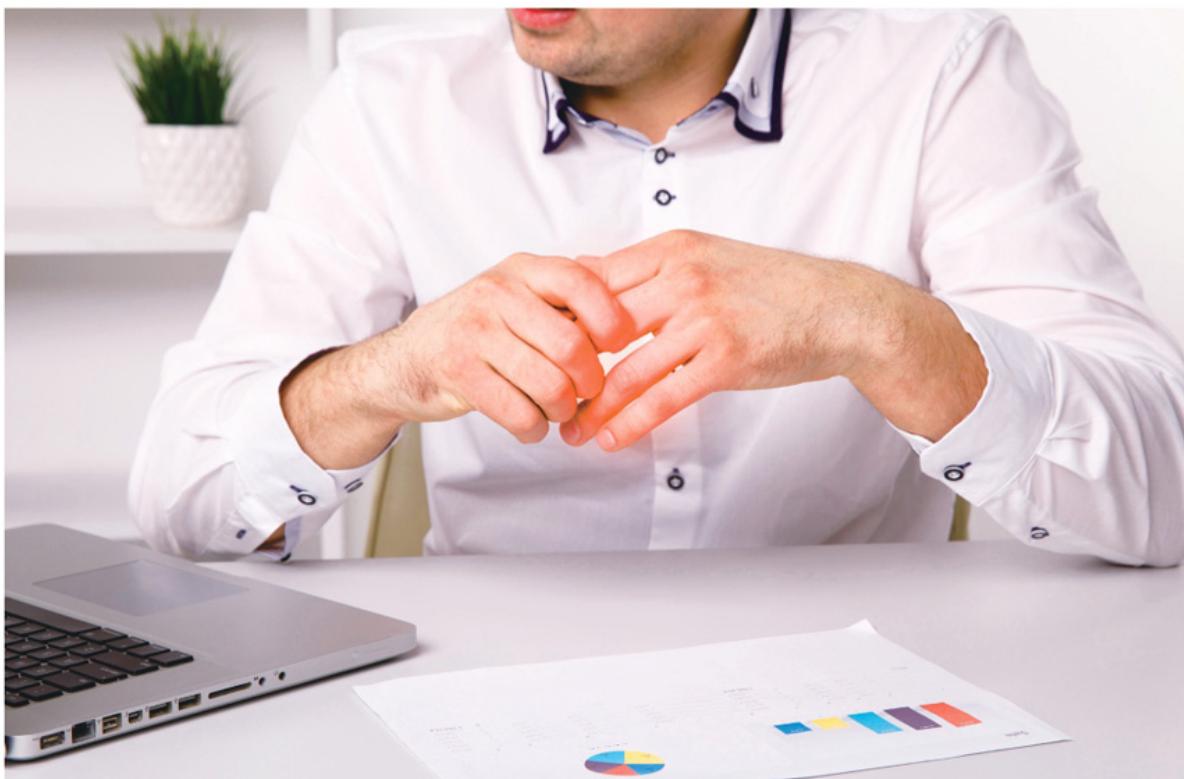
早上起床時，如果經常出現手指卡卡、僵硬，無法伸直的情況，有很高的機率是罹患板機指。此時應該盡快就醫檢查，聽從醫師的專業建議和治療。

板機指的學名是「手指屈指肌腱狹窄性肌腱鞘炎」，形成原因是手指過勞導致肌腱發炎。「罹患板機指的患者，以四十至五十歲的女性比例最高。

如果有糖尿病、甲狀腺機能低下、類風濕性關節炎等內分泌疾病的人，罹患板機指的機率也相對比較高。」菁英診所醫師黃佳君表示，另外使用手指重複性動作的工作，例如電腦族、從事工藝者、家庭主婦、園藝修剪等，都是很容易罹患板機指的族群。

板機指症狀很明顯
自我檢測並不難

因為手指過度用力以及長時間且頻繁的手指動作，使得掌指關節或指間關節處肌腱不斷摩擦韌帶而造成發炎腫脹。黃佳君指出，晨起時手指難以完全伸直，或是手指關節有僵硬緊繃感，以上現象都符合板機指初期症狀。如果出現手指動作困難並伴隨疼痛感，或是更嚴重的情況是手指無法彎曲，或是彎曲後必須靠另一隻手輔





②



①

①黃佳君以模型指出一般板機指發炎腫脹的位置。

②需要靠另一隻手輔助才能伸直，代表板機指的症狀已經變得嚴重，需要盡快就醫。

助才能重新伸直，此時的情況已經變得嚴重，而且會影響日常生活，必須趕快就醫。

「症狀輕微的板機指，藉由止痛藥或是塗抹消炎藥膏能夠緩和症狀。」黃佳君表示，急性發作期用冰敷能夠消腫，非急性發作期建議用熱敷和輕輕按摩疼痛處，症狀輕微者搭配藥物治療大約幾天之內就可以改善。如果症狀比較嚴重的患者，可以選擇以增生療法治療板機指。

增生療法改善疼痛 首重消炎與消腫

增生療法（prolotherapy）是一種刺激身體軟組織（肌腱、韌帶、關節軟骨）重新修復，以治療疼痛及增強軟組織強度的治療方式，醫師必須受過專業注射訓練，以及在超音波導引之下施行注射。

黃佳君表示，增生療法要多做手指肌腱伸展運動，

手指肌腱伸展運動改善 適度休息常保健

增生療法經過治療後，要多做手指肌腱伸展運動，

「經過增生療法獲得改善後，必須改變以往的工作和生活習慣，務必讓手指獲得適當休息。如果依舊長時間持續重複相同動作，仍有復發機率。」有

些情況之下，則不適合增生療法，例如肌腱嚴重撕裂傷、軟組織全斷、開放性傷口，以及患部處於感染發炎狀態等。

①板機指非急性發作期建議用熱敷和輕輕按摩疼痛處，搭配藥物治療大約幾天之內就可以改善。

②增生療法以超音波導引，將低濃度葡萄糖水或高濃度自體血小板血漿，注射至發炎腫脹的肌腱與韌帶之間。



動。」黃佳君表示。先把單手往前推，再借用另一隻手的力量把手指往後扳，維持十至十五秒放開，大約重複十次左右，一天可以做三次手指肌腱伸展運動。另一個伸展運動是把五根手指頭往外伸展，伸展到最開之後，維持五秒鐘再慢慢放鬆。健康的人不必刻意做肌腱伸展動作，記得工作半小時或一小時左右，適度休息一下，不要讓雙手操勞過

度即可。

「手指僵硬是類風濕性關節炎的症狀之一，有些患者會誤以為自己得到板機指。」黃佳君表示，板機指和類風濕性關節炎的治療方式大不相同，對症下藥才能盡早康復，因此當發現手指卡關的時候，記得盡早尋求專業醫師協助，找出病因才能獲得最好的治療。



症狀獲得改善後，必須改變工作與生活習慣，讓手指獲得適當休息。

手指肌腱伸展運動



- 把單手往前推，再借用另一隻手的力量把手指往後扳
- 維持10至15秒放開，大約重複10次左右
- 一天可以做三次
- 五根手指頭往外伸展，伸展到最開之後，維持五秒鐘再慢慢放鬆。

黃佳君



現職：新竹菁英診所院長、台北菁英診所主治醫師

學歷：長庚大學醫學系

經歷：林口長庚醫院麻醉部主治醫師、花蓮慈濟醫院麻醉部主治醫師

花蓮基督教門諾醫院疼痛科特約醫師