

媽媽手 (De Quervains Disease)

王嘉暉醫生(骨科專科醫生)

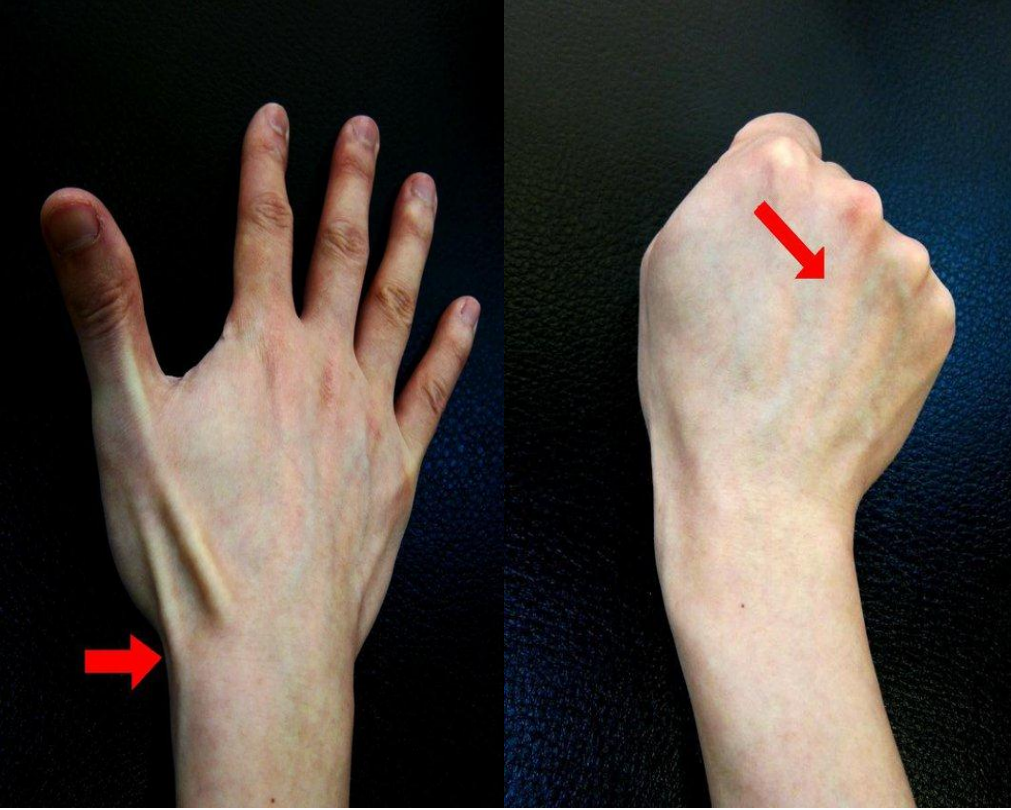
媽媽手的中文名為「狄奎凡氏症」，狄奎凡為一名瑞士外科醫生，於 1895 年詳談此症，正式醫學名稱為「狹窄性腱鞘炎」。此症為何與媽媽有關？這是因為它常見於中年婦女，一方面要做家務(如扭毛巾，洗衣服)而另一方面又要照顧嬰兒。做家務時拇指及手腕用力不當或重覆使用，抱嬰兒時手腕處於不當姿勢都會引致手腕發炎疼痛。當然這症不是媽媽的專利，如果換轉是爸爸做家務及照顧嬰兒，他一樣容易患上媽媽手。此外，一些需要長期反覆運用拇指施力的活動如用電腦滑鼠，打遊戲機，長時間書寫等都是患上媽媽手的誘因。

病徵及檢查：

患者手腕近拇指底部持續疼痛，拇指向下屈曲及反手用力時更甚。嚴重者痛症會伸延至前臂及上肢感緊繃，令提取物件時乏力。醫生檢查時會按壓撓骨於手腕凸起的地方以確定疼痛的位置。而當拇指屈曲加手腕向尾指方向擺動時(Finkelstein test)會令痛楚加劇。

治療：

- 1 應避免重覆過度運用拇指。工作及抱嬰兒時姿勢要正確而避免集中力度於手腕，及手腕過度向尾指擺動。
- 2 職業治療師為患者製造個人護托以保護及減少拇指的運用，尤期是伸展腱。
- 3 局部類固醇加止痛劑注射。
- 4 口服消炎止痛藥。
- 5 物理治療：包括冷熱敷、超聲波、電療及按摩等。
- 6 手術：只有小部分的病人運用了以上的非手術療法超過半年以上也未得到改善而要動手術。此項手術可以局部麻醉即日進行，無需過夜住院。原理是把炎症而令腱鞘變得狹窄的地方鬆開。手術留下的疤痕大約是一至兩厘米，二星期便可癒合。



手腕近拇指底部疼痛

Finkelstein test