



媒體報導

日期： 2011年7月21日(星期四)
資料來源： healthyD.com - 健康百科 - 都市探熱針
標題： 不可少看彈弓指
網址： http://www.healthyd.com/articles/sub_health/trigger_finger
撰文： [基督教家庭服務中心](#)綜合家庭醫療健康中心，註冊物理治療師陳銳恆先生



打機旺季開始！每年一到暑假，不少小孩子都會哇哇嚷著手指關節痛，但一開學又會自自然然回復回常，他們有可能是患上急性彈弓指。據統計顯示，以往彈弓指的患者以女性為多，發病年齡多為40至60歲人士，但近年因手提遊戲機、電話短訊及一些輕觸式屏幕器材的興起，致使彈弓指的患者也有年輕化的趨勢。

發炎致活動受阻

彈弓指是肌腱炎的一種，當手指負責屈曲的肌腱使用過度，重覆又重覆的動作使肌腱與周邊的組織不斷摩擦，就會使肌腱發生炎症。如果肌腱重覆發炎，發炎的地方可能發生厚化甚至形成結節，當手指屈曲時肌腱就有機會卡着腱鞘，使手指活動受阻，嚴重的可能需要幫助才能伸直，此情況於早上起床時或在工作後情況更為嚴重。

物理治療解痛楚

患者除打針或施手術外，亦可接受物理治療。物理治療師會根據患者的情況選擇合適的治療方法，包括冷敷、熱敷、超聲波、激光、針灸或衝擊波等方法，再配合伸展及強化運動，以減輕患者的痛楚，保持手指的活動幅度，增加患處的血液循環及提昇患者的自癒能力及速度。



而患者亦可在家裡進行一些簡單的物理治療，例如：

冰敷

方法是以冰墊或以冰粒放於袋中，直接放於患處約 15 分鐘。或以紙巾包著冰粒於患處上來回按摩約 10 分鐘。冰敷有助舒緩痛楚及減輕炎症，於急性期很有幫助（即患處有明顯紅、腫、痛、熱的時間）。

伸展運動

以另一隻手扶持着手指慢慢伸直，直至有拉扯的感覺，保持這個姿勢及感覺 15 秒，重覆 3 至 5 次。伸展運動有助保持活動幅度，增加肌肉的柔韌性，減少肌腱與其它組織發生黏連的機會。

深層按壓運動

以另一隻手的拇指於患處來回按壓，拇指需稍為用力按壓着患處，以達至深層按摩的效果。深層按壓運動有助破解肌腱與其它組織的黏連，改善肌腱的厚化情況以保持手指的活動幅度。但於急性情況，即患處有紅、腫、痛、熱的情況下請勿使用，以免加劇炎症。

最重要的預防方法是減少過量的手指活動，讓手指有足夠的時間休息，儘量避免一些高度重覆或一些需長時間用力抓緊工具的工作或活動。當然，如果情況未有好轉，應盡快尋求醫治以免耽誤病情。

- 完 -