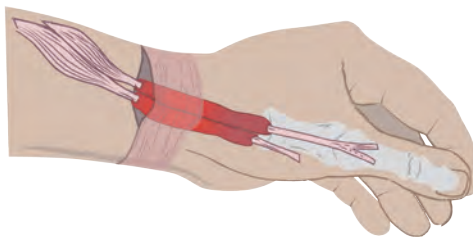


# 橈骨莖突腱鞘炎

橈骨莖突腱鞘炎是準媽媽和產後媽媽手腕痛的常見情況，俗稱「媽媽手」。

原因是控制拇指伸展的肌腱滑膜發炎，導致患者拇指近手腕的位置持續疼痛，特別是使用手腕或拇指的時候。

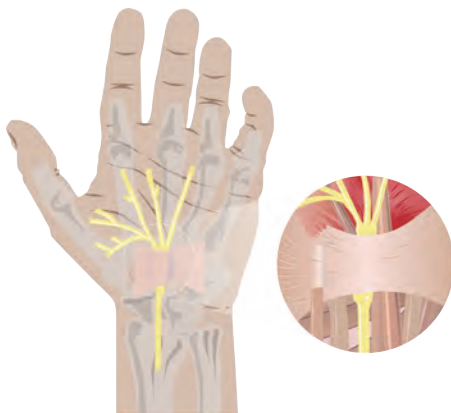


## 成因

- 懷孕期間的荷爾蒙分泌變化
- 過度使用拇指和長時間重複手腕活動
- 產後媽媽餵奶、擠奶時，拇指和手腕經常重複受力，加上手勢不當，就像抱嬰兒時手部虎口過度張開，就會加劇手腕痛

## 腕管綜合症

由於懷孕期間荷爾蒙分泌變化，增加腕管水腫繼而壓迫到神經線，引致手部麻痺甚至疼痛。



## 預防或減少手腕痛

- 一. 保持手腕和手指於正中自然的位置，避免過度屈曲手腕和拇指



- 二. 避免用虎口位承托嬰兒腋下來抱起他



- 三. 應用手掌承托他的臀部、頸和頭來抱起嬰兒



- 抱嬰兒時前臂承托他的身體和臀部，不要讓手腕屈曲，盡量和手臂成一直線



- 不要過度張開手部的虎口，避免拇指肌肉過度用力
- 無論是抱嬰兒或做其他事，雙手要交替使用，要讓手腕和拇指定期休息

#### 四. 多做拉筋運動

##### 第一種

- i. 手心向內，然後將四隻手指包住拇指，握成一個拳頭



- ii. 手腕向下屈，直到有少許拉扯的感覺，停留五至十秒



- iii. 以五至十次為一組，每小時可以做一組

## 第二種

- i. 伸直有手腕痛的手臂，手心向下，另一隻手將手指向上拉，然後停留五至十秒



- ii. 以五至十次為一組，同樣每小時可以做一組

如果手部持續疼痛，請向家庭醫生求診

(以上資料由衛生署及醫院管理局物理治療部合編)