

职能治疗 迪魁文氏症



什么是迪魁文氏症 (De Quervain's Tenosynovitis)?

迪魁文氏症是一种常见的手部劳损问题。在拇指活动时，两条位于手腕侧面和大拇指底部的肌腱在狭小的腱鞘膜中移动。如果肌腱发炎或腱鞘膜增厚，重复性的拇指和手腕活动可导致水肿和疼痛的现象。

什么因素导致迪魁文氏症?

- 重复性地使用大拇指，例如：使用剪刀
- 长时间和反复弯曲手腕和紧捏拇指，例如：扭干毛巾
- 手腕周围受伤或创伤，例如：骨折

迪魁文氏症有什么治疗方案?

非手术治疗

您的医生可能会将您转介至职业治疗师做手部治疗以减轻您的症状并提高日常活动的功能，例如：

- 为您配戴合适的夹板/护套，让受影响的拇指和手腕得到休息
- 教您如何调整日常生活中用手的方式，让有症状的关节能够休息和康复
- 教您适合的拇指和手腕运动，保持关节灵活度

在接受手部治疗几个月后，若疼痛等症状持续存在，医生可能会建议注射皮质类固醇。

手术治疗

如果非手术治疗未能缓解症状，医生可能会建议进行松解有关肌腱鞘的手术。

活动修改原则

适当的生活方式调整可以减轻拇指和手腕在日常生活应用的负担，并舒缓疼痛。首先，您可以反思并辨识哪些日常活动需要您反复运用拇指和手腕，或长时间使用抓握的动作。

您在哪些日常活动需要反复运用拇指和手腕，或长时间使用抓握的动作呢？

辨识这类日常活动后，您可以应用以下**活动修改原则**，让有症状的拇指和手腕得到休息和康复。

请扫描 QR 码以获取更多详情：



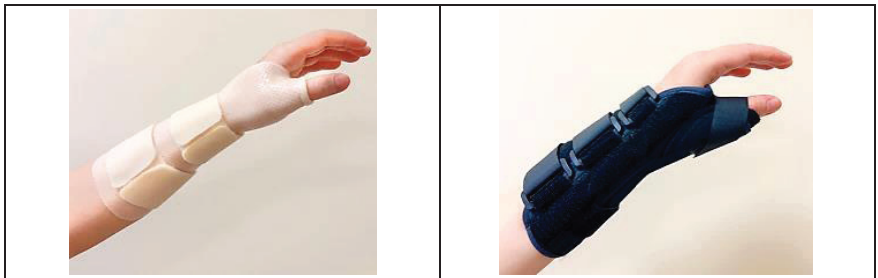
让我们以拖地活动作为参考，应用活动修改原则：

	<p>除去： 使用替代方法参与活动 例如：请家人帮忙拖地或使用拖地机</p>
	<p>取代： 使用别的辅助工具或以不同的方法来取代现在执行活动的方式 例如：使用旋转式的拖把把水挤干或使用平板拖来拖地</p>
	<p>减少： 减少反复弯手腕和紧捏拇指的动作频率和时间 例如：保持手腕和拇指以正中的姿势握拖把，或减少拖地的次数</p>
	<p>休息： 加入中途休息时间或把活动分成比较小的部分来进行 例如：在拖完一间房间后休息片刻</p>

从您之前所写下的活动中选出其中两项可以让您有效地运用活动修改原则的项目吧！

穿戴夹板/护套的建议

穿戴夹板/护套可固定拇指活动范围，让发炎肌腱能够好好休息，从而减轻疼痛肿胀的症状。



为获得最佳治疗效果，您应整天佩戴夹板/护套至少 3 周。至于较严重的病例，职业治疗师可能会建议您佩戴 6 到 8 周。




您可以在进行以下活动时取下夹板/护套

- 简单的自理活动，例如洗手、冲凉和喂食
- 进行手腕和拇指复健运动

手腕和拇指运动

适量的手部运动有助于减轻活动时的疼痛，并保持患处的活动性和灵活性。请依照治疗师的指示进行以下运动：

- 每组运动做 10 遍，维持 10 秒，1 天 3 到 4 次

	1. 将手腕上下活动
	2. 将手腕左右活动
	3. 前臂和掌心上下旋转

	4. 用拇指碰每个手指尖，直到小指的底部
	5. 把掌心放在桌面，将拇指向旁边伸展，再返回原位
	6. 将拇指向前伸展，再返回原位

请扫描 QR 码以获取更多详情：

<p>复健运动</p>
 <small>https://for.sg/</small>

National University Hospital

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

www.nuh.com.sg

Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital

1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

www.ntfgh.com.sg

www.jch.com.sg

Alexandra Hospital

378 Alexandra Road, Singapore 159964

www.ah.com.sg

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

This patient information leaflet was jointly created by Occupational Therapy from National University Hospital, Ng Teng Fong General Hospital and Alexandra Hospital.

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2024, National University Health System. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Health System.

Information is correct at time of printing (Jul 2024) and subject to revision without prior notice.