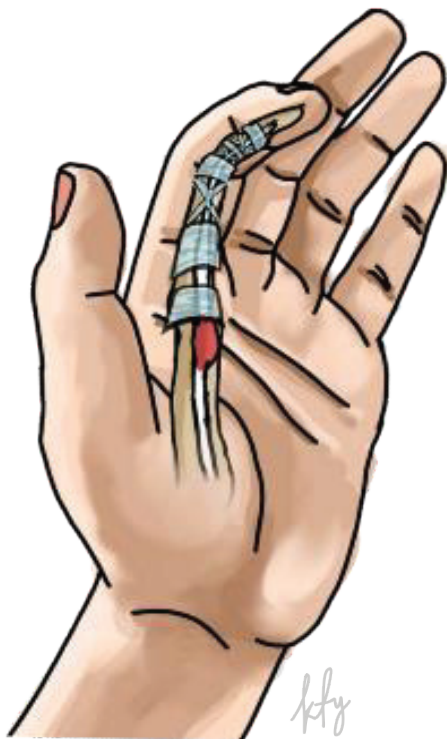


职能治疗 扳机指



什么是扳机指 (Trigger Finger)?

扳机指是一种常见的手部劳损问题。当手指弯曲时，肌腱会滑过一个隧道腱鞘。如果腱鞘变厚或肌腱因发炎而肿胀，肌腱的滑动会受到影响。这会导致手指在弯曲后无法伸直或有卡住和疼痛的感觉。

什么因素导致扳机指?

- 重复性抓握
- 长时间紧握工具，例如：螺丝刀，电锯等
- 风湿关节炎，糖尿病，痛风等疾病或荷尔蒙变化后的身体因素

扳机指有什么治疗方案?

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缓解您的症状并提高日常活动的功能，例如：

- 教您调整生活方式，让有症状的手指得到休息和康复
- 为您配戴合适的手指支架，让有症状的手指得到休息
- 教您适合的手指运动，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，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，医生可能会建议松解有关肌腱鞘手术。

活动修改原则

适当的生活方式调整可以减轻手指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长时间使用抓握或过度施力的动作。

您在哪些日常活动需要反复运用手指，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**，让有症状的手指得到适当的休息与康复的机会。

请扫描 QR 码以获取更多详情：

| |
|---|
| 活动修改原则 |
|  <p>for.sg</p> <p>HandGrip.org</p> |

让我们以拖地活动作为参考，应用活动修改原则：

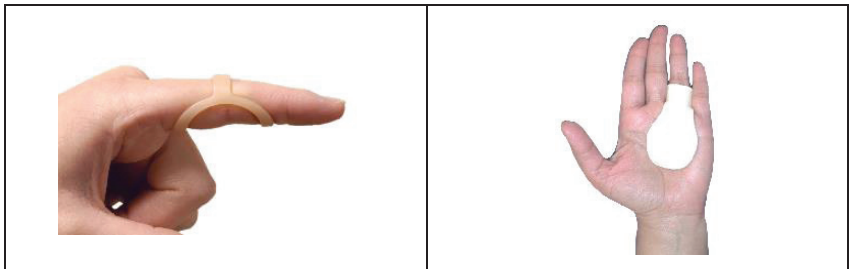
| | |
|---|--|
|  | <p>除去：请他人或使用工具代劳，避免直接参与活动</p> <p>例如：请家人帮忙拖地活动或使用拖地机器人</p> |
|  | <p>取代：使用别的辅助工具或不同的方法来取代现在执行活动的方式</p> <p>例如：使用旋转式的拖把把水挤干或使用平板拖把来擦</p> |
|  | <p>减少：减少手指抓握或过度施力动作的频率和时间</p> <p>例如：用毛巾将拖把的手柄弄宽以减少手指抓握力度，或减少拖地的次数</p> |
|  | <p>休息：在活动中加入休息时间或把活动分成比较小的部分来进行</p> <p>例如：在拖完一间房间后休息片刻</p> |

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！

穿戴手指支架的建议

穿戴手指支架可固定手指活动范围，让发炎的肌腱能够好好休息，从而减轻疼痛肿胀的症状。

为获得最佳治疗效果，您应整天佩戴手指支架至少 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，取下手指支架：


- 简单的自理活动，例如洗手、冲凉和喂食
- 进行手指复健运动

手指复健运动

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




按摩

- 每天 3 到 4 次，做 3 到 5 分钟。

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none">• 用另一只手感觉患指根部的肿块或疼痛的部分• 以适中的力度，用左右的方式按摩 |
|---|--|

手部伸展运动

- 患指保持轻松，用另一只手协助伸展运动
- 每组运动做 10 次，维持 10 秒，一天 3 到 4 次

| | |
|---|--|
|  | <ol style="list-style-type: none">1. 把患指往后拉伸直到有轻微绷紧感 |
|  | <ol style="list-style-type: none">2. 把患指弯曲到碰手掌，确保患指没有卡住的感觉 |
|  | <ol style="list-style-type: none">3. 把患指弯成一个勾，确保患指没有卡住的感觉 |

肌腱滑动运动

- 在没疼痛的范围内进行
- 每组运动做 10 次，一天 3 到 4 次

| | |
|---|---|
|  | <p>1. 用另一只手压着患指第一关节底部, 慢慢弯曲和伸直患指的第一关节</p> |
|  | <p>2. 用另一只手压着患指第二关节底部, 慢慢弯曲和伸直患指的第二关节</p> |

请扫描 QR 码以获取更多详情:

手指复健运动 & 手指支架的建议



<https://www.cpafor.sg/>

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.