

新國民醫院復健醫學科黃士瑋主任，告訴您如何避免媽媽手重複發生

新手爸媽因雙手手腕與大拇指疼痛至新國民醫院復健科門診就醫時，常提到擠奶、抱小孩、擰毛巾等相關動作，患處就會疼痛難耐，這些都是「媽媽手」的典型症狀。



新國民醫院復健科黃士瑋主任指出，媽媽手的形成原因主要是腕部橈側（也就是大拇指外側）的兩條肌腱肌因過度使用，不當施力與重複過度負重造成發炎。引起疼痛的動作如伸展時用其他手指將拇指握住，然後向下用力；或是肌腱施力（如用大拇指比讚）的時候。日常生活中，這些動作都很難避免，所以媽媽手的問題，會時常反覆發作難以根治。

患者如果是急性疼痛期，建議先保護發炎的肌腱，盡量讓手腕休息，如果難以避免會引起疼痛的動作，建議至復健科就醫，使用局部注射、藥物治療及物理治療，並可製作副木以維持並保護手腕於正確的位置。平常在家中要留意手腕的姿態是否有過度的伸展、外展的動作，抱小孩時盡量五指併攏，讓手掌手腕維持水平，避免過度彎曲或用虎口承受重量。平常只要注意手腕動作上的小細節，就可避免媽媽手的重複發生。【左圖：新國民醫院復健醫學科黃士瑋主任】

（文/新國民醫院）