



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

！ 板機指！

什麼是「板機指」！

是手指「屈曲肌腱之狹窄性肌腱鞘炎」，起因於進行重複性或長時間的手部抓握動作，導致屈曲肌腱發炎腫脹，使得肌腱之滑輪系統在肌腱鞘內滑動空間狹窄所致，通常發生於第三指或第四指，俗稱「板機指」，是因手指活動時，會出現彈響聲、喀喀聲，隨著時間推移，可能會在掌側出現「小結節」。



「板機指」的症狀有那些呢!

手指活動時出現喀喀聲或彈響聲，尤其是掌指關節或近端指間關節，其他症狀包含晨間僵硬與腫脹，而導致手指屈曲或伸直受限，掌側有可被觸摸到的小結節。

「板機指」的好發族群!

- "# 年紀：界於 \$%至 &%歲!
- '# 性別：女性居多!
- (# 職業：家庭主婦、器械操作技工等等!

「板機指」的物理治療介入!

- "# 急性期：無論有無活動，患處都出現泛紅、腫脹、熱痛時的症狀!
 - 工作姿勢調整上需立刻停下會引發疼痛的動作或工作!
 - 在急性期時，給予患處冰敷約 "%分鐘，一天 (\$)次!
 - 若疼痛較為明顯，休息時可搭配固定式護具，提供患處足夠的休息!
- '# 亞急性期：!



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

！ 板機指！ ！

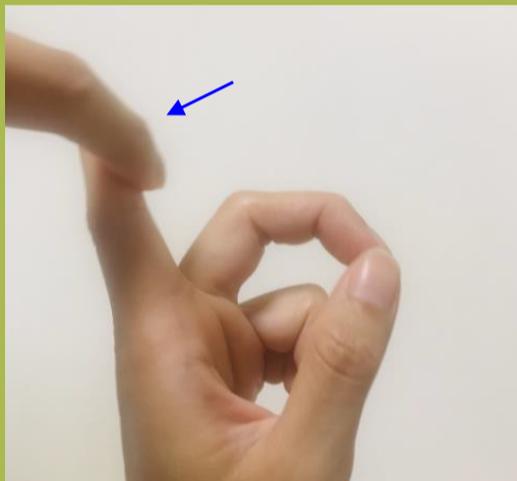
- 物理治療儀器：超音波治療、電療、熱敷！
- 肌內效貼布：提供患處支撐、筋膜放鬆釋放壓力以及減緩疼痛！

"# 慢性期：！

- 可對於手指屈曲肌腱進行伸展運動！
- 可進行手指屈曲肌腱滑動運動！

「板機指」的運動治療！

- 對手指屈曲肌腱進行伸展運動！
以另一手指給予阻力，對患側手指加壓並停頓 5 秒，一天三至五回！



● 手指屈曲肌腱滑動運動

一回重複十次，一天三到五回

