

中醫談橈骨莖 腱鞘炎 (媽媽手)

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123



本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.02印製 2023.04修訂 HA-8-0013(7)



「媽媽手」：是一個手部疾病的俗稱，指的是伸姆短肌與外展姆長肌的肌腱炎，好發於中年與產後女性(抱小孩、擰毛巾)，或是某些職業，如餐飲業外勤(端盤子)。由於大拇指與手腕的不當用力，而導致發炎。

一、媽媽手症狀

其症狀常見為在接近手腕的大姆指根部會有緊、繃、腫痛感，如果大姆指外展彎曲或者手腕向小指側面偏移會使疼痛加劇。

二、中醫治療

對於媽媽手的治療可分兩個部分：

(一)傳統針灸取穴，又分為局部(近端)取穴，多數的期刊論文中都會提到針對手腕部附近的穴位做針刺，如止痛要合股穴、陽谿、養老或肘部的曲池、手三里等等；遠端取穴多為循經取穴，亦可調整局部氣血循環，如足三里、陽陵泉等。

(二)中醫治療

結合現代解剖學對肌肉筋膜的認識加上針刺的療法，主要是放鬆局部與長程的肌肉與韌帶治療。

三、如何預防？

(一)若工作型態以長時間使用電腦為主，請務必避免長時間將手腕固定在伸展或彎曲的姿勢下，中間可以加入短暫休息與伸展的時間，以免腕隧道壓力上升，敲擊鍵盤時儘量放輕力道，而使用滑鼠時，手腕若需要彎曲，可以在前臂下方放毛巾捲，以保持手腕在正中位置上。

(二)若需要搬東西，避免手腕彎曲及過度使用手指以降低媽媽手或三角纖維軟骨受傷的可能性。

(三)若需要用到手撐或是推的動作，儘量使用護腕限制手腕伸直的角度，以免傷害到三角纖維軟骨。

四、參考文獻

- 黃映綺(2024)·預防媽媽手，「手」要事情·
彰基院訊，41(5)，14-15。
- 李岡樺、吳建隆(2019)·中醫針傷科病例一
媽媽手·台北市中醫醫學雜誌，25(1)，
63-69。
- 吳承融(2024)·勞工常見手部職業傷害·奇
美醫訊，(144)，25-26。