

勞動力 健康報

第二十四期
2019年/12月



橈骨莖突狹窄性腱鞘炎 Q&A

「橈骨莖突狹窄性腱鞘炎」又稱「狄奎凡氏症」，過去因常見於產後照顧嬰兒的媽媽們，如抱嬰兒、洗衣服、扭毛巾等經常使用到拇指的動作，因此另有「媽媽手」的俗稱。簡單 7 個基本問題讓您快速認識：什麼是橈骨莖突狹窄性腱鞘炎？哪些動作容易罹病？常見於哪些行業？有哪些症狀？如何治療？如何預防？如何復健？



<https://tmsc.osha.gov.tw>



tmsc2007@gmail.com



職業傷病管理服務中心

主辦單位：勞動部職業安全衛生署

執行單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院職業傷病管理服務中心

撰寫單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院職業傷病管理服務中心、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院

特別感謝：SAHTECH財團法人安全衛生技術中心

橈骨莖突狹窄性腱鞘炎案例

本次提供兩個相關案例，包含印刷電路板技術員以及鐵櫃公司組裝員。兩者的工作皆有手腕反覆出力動作，是本疾病之高危險族群。



電子報線上閱覽/訂閱電子報

橈骨莖突狹窄性腱鞘炎

Q&A

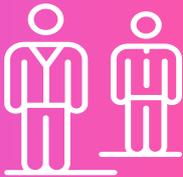


「橈骨莖突狹窄性腱鞘炎」即為人熟知的「媽媽手」，又因瑞士外科醫師狄奎凡對此疾病的描述，亦稱「狄奎凡氏症」。發病原因主要係大拇指靠近手腕側邊的兩條肌腱（伸拇短肌與外展拇長肌）因長時間刺激，造成腱鞘腫脹使肌腱滑動困難。當握拳或用力握物時會引起疼痛，且手腕扭轉的動作、拇指反覆屈伸亦會使疼痛加劇。

什麼是橈骨莖突狹窄性腱鞘炎？

哪些動作容易罹病？

反覆拇指伸直 (extension)、外展 (abduction) 以及手腕尺偏 (ulnar deviation) 等會拉扯到伸拇短肌與外展拇長肌的動作。（詳見下圖）



研磨工、包裝工人、營造業（如泥水工、板模工、綁鐵工、油漆工、木工）、工廠作業員、製造業作業員、按摩人員、電競選手、手工屠宰業與肉販、運動員等。

常見於哪些行業？

有哪些症狀？

- 腕部拇指外側骨突處及拇指周圍疼痛
- 手腕近大拇指側困難使力或持續壓痛
- 拇指側緊繃與局部腫脹
- 因疼痛及腫脹使拇指及腕部活動受限
- 嚴重者拇指背側及食指的麻木感

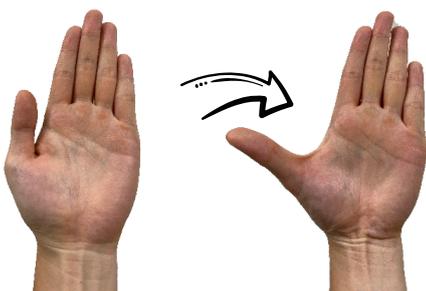


資料來源

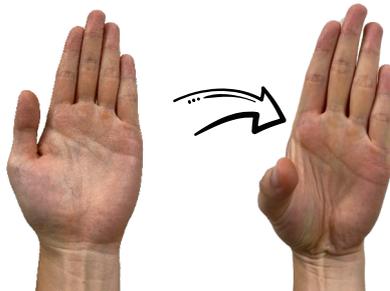
1. 職業性肌腱腱鞘炎認定參考指引

2. Preventing tenosynovitis (www.tenosynovitis.org.uk/preventing-tenosynovitis)

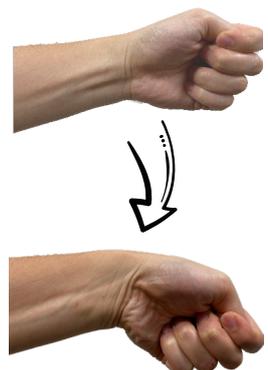
拇指伸直 (extension)



拇指外展 (abduction)



手腕尺偏 (ulnar deviation)



橈骨莖突狹窄性腱鞘炎

Q&A



急性期

1. 停止手邊事務，減緩肌腱傷害。
2. 應盡快就醫並遵從醫囑使用抗發炎止痛藥物。

慢性期

1. 使用物理治療，包含局部熱敷、電療、超音波及按摩等，運用熱能幫助組織修復亦能舒緩不適。
2. 避免使用大拇指重複用力動作，必要時可使用軟性護腕，加強對大拇指的保護，減緩工作或家務造成的負擔。

若上述方式仍無法緩解，可考慮接受局部抗發炎藥物注射，極少數病患需要手術治療。

如何治療？

如何預防？

- 高度重複性動作後，應安排固定的休息時段
- 作業平台的高度，角度應適度調整，以符合人體工學
- 選擇正確的作業工具，降低工作的費力程度
- 高密度高強度的工作應盡可能平均分配給勞工
- 作業場所的勞工都應接受正確的職前訓練，將人因傷害風險降至最低



復健方式：

1. 平時可加強伸展拇指、手指肌力訓練，如抓力練習、手指練習（詳見下圖）
2. 按摩手部肌肉，減緩因過度使用手部肌肉造成的痠痛堆積（詳見下圖）

如何復健？

資料來源

1. 職業性肌腱腱鞘炎認定參考指引
2. Preventing tenosynovitis (www.tenosynovitis.org.uk/preventing-tenosynovitis)

抓力練習



手指力練習



套上橡皮筋

撐開橡皮筋

按摩手部肌肉



按摩手部肌肉，減緩因過度使用手部肌肉造成的痠痛堆積



橈骨莖突狹窄性 腱鞘炎

案例

技術員

個案擔任印刷電路板技術員約 18 年，工作內容包含印刷電路板的測試、修補及目檢。近半年個案因右手腕疼痛腫脹，嚴重時甚至無力，懷疑是工作造成，故前往職業醫學科門診就醫

請求診斷評估。經過病史詢問、理學檢查、神經學檢查以及軟組織超音波，個案確診為右手橈骨莖突狹窄性腱鞘炎。而職業醫學科醫師至工作現場進行訪視評估，發現個案之工作內容需讓手腕重複出力的動作，考量其工作性質並排除其他致病因素後，認定其疾病與工作相關，被診斷為職業疾病，個案後續順利申請到勞保職業傷病相關給付。



安裝作業員

個案擔任鐵櫃公司的外務組組員 3 年，工作內容包含金庫的安裝與施工。在 107 年 4 月，逐漸感受右手腕側有腫脹、疼痛感覺，因懷疑與職業相關，故前往職業醫學科評估檢查。經

病史詢問、理學檢查評估以及右手腕關節鏡檢查診斷為右側橈骨莖突狹窄性腱鞘炎。職業醫學科醫師至工作現場進行訪視評估，發現個案之工作崗位，材料與工具上貨、貨物吊掛、組合牆安裝與電焊機操作皆需手腕重複出力的動作，考量其工作性質並排除其他致病因素後，認定其疾病與工作相關，被診斷為職業疾病，個案後續順利申請到勞保職業傷病相關給付。