

# 眼部保健與腕關節疾病

中科員工診所 復健科  
物理治療師 蔡佩璇

# 眼部按摩保健

根據中醫的針灸經絡學說，通過穴位按摩刺激，以緩解肌肉疲勞，促進氣血循環，可達到預防近視，改善視力的作用，但必須持之以恆，方見效果。

(1)按摩攢竹穴（眉頭）：

食指按住攢竹穴，中指放在食指上，拇指放在太陽穴（眉毛終點和外眼角之間向後一寸凹陷處），先向裡揉後向外。



攒竹穴—缓和浮肿

(2)按摩魚腰穴（眉毛中央、下  
對瞳孔）：

食指按住眉中間，中指放在食  
指上，拇指放在太陽穴，先向  
裡揉後向外。

絲竹空

魚腰

攢竹

睛明

球後

四白



(3)按摩太陽穴：

食指按摩太陽穴。

(4)按摩承泣穴（眼眶下緣上方正中與眼球之間，直對瞳孔）：

食指輕揉承泣穴。



太阳穴—消除眼疲劳





承泣穴—眼袋松弛

(5)輪刮攢竹穴：

食指按住攢竹穴，拇指放在太陽穴，食指自攢竹穴延眉刮。

(6)按摩風池穴（頸項大筋的兩旁凹陷與兩耳垂相平處）：

食指、中指併在一起，按住風池穴，揉按之。

## 按摩注意事項：

- 一、按摩穴位要正確，手法要輕緩，以感覺酸爲度。
- 二、一日早晚做兩次，每次每個動作各十次。

三、指甲要剪短，且洗淨雙手。

四、眼睛、臉部有發炎時，暫停按摩。

# 腕隧道症候群

- 手指麻到醒？
- 腕隧道症候群身體的警訊---
- 指尖刺痛感，尤其以夜晚特別嚴重。
- 拿東西手指頭無力，常會打破碗或作家事無力。
- 指尖燒灼感、刺痛感、麻木、夜晚特別疼痛，這些是早期的症狀。

- 手掌虎口肌肉萎縮、手無力、無法做家事，這些是後期的症狀。
- 甚至會引起手前臂及肩膀的酸麻無力。



- 腕隧道症候群是一項非常普遍但又惱人疾病。
- 預估約有百分之一的一般民眾罹患或曾經經歷此項疾病



- 常見於家庭主婦或職業傷害。
- 近來由於使用電腦的人數增加，故在長期使用手腕部，造成正中神經通過手腕的部分，長期被壓迫而引起神經壓迫的症狀。

- 故局部發炎、橫腕韌帶病變、痛風石堆積，或其它任何可能引起正中神經被壓迫的病理變化，都有可能引起腕隧道症候。

麻, 腫, 痛

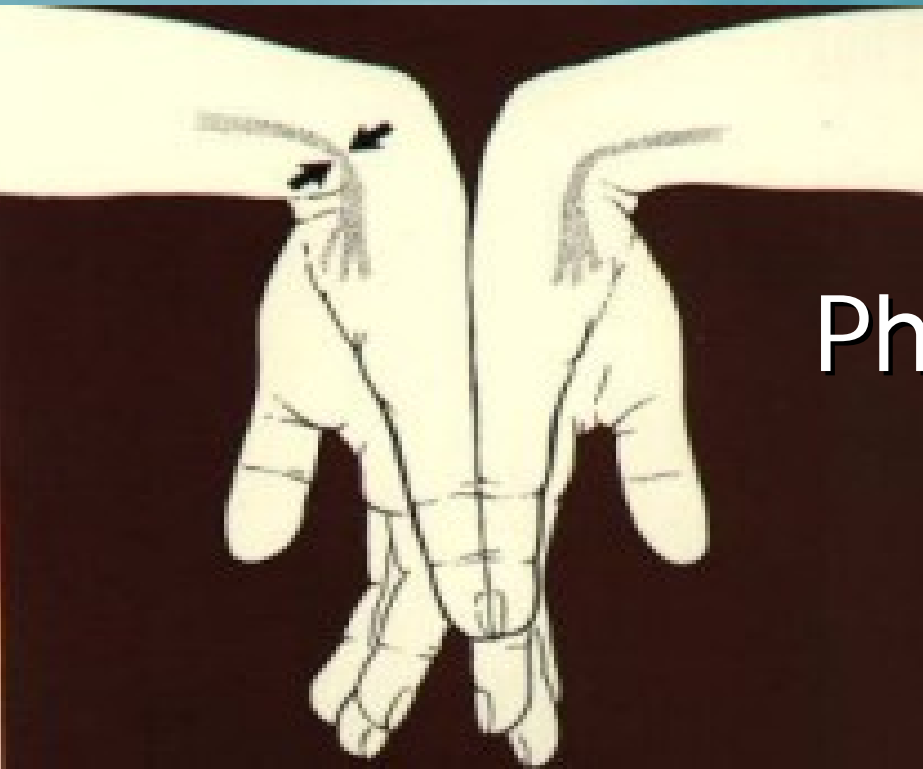


- 腕隧道症候群是一種壓迫神經的病變，故如果經過適當的治療，它所引起的病變是可以回復的，但如果延遲治療，造成肌肉萎縮的話，它恢復的機會就只剩下一半。

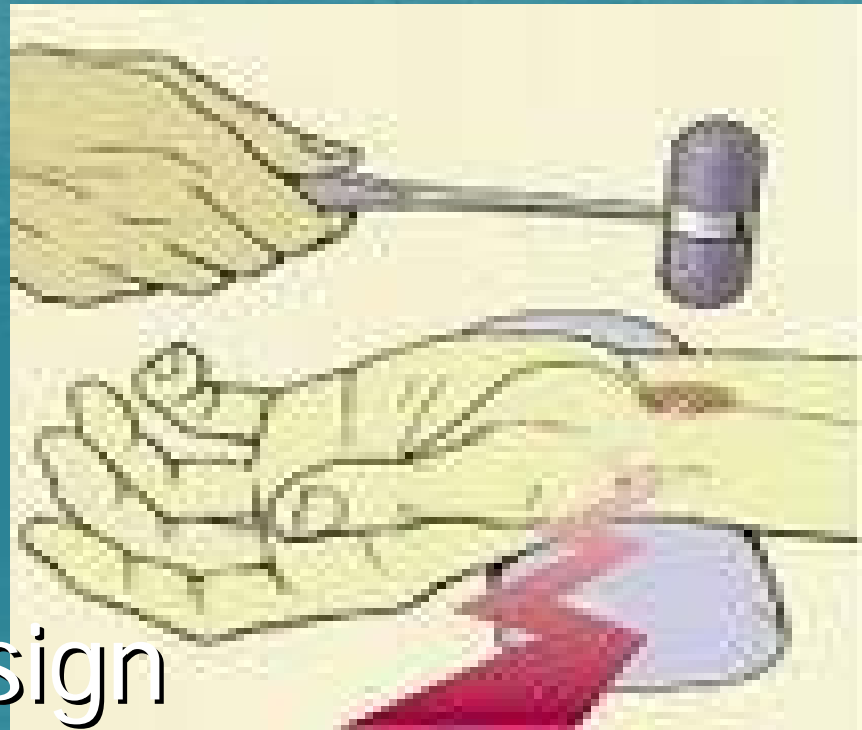
- 故接受適當的治療，對於腕隧症候群是非常重要的。

- 早期的治療包括適當的休息，避免職業傷害，適當適時的護具使用，再加入一些藥物的幫忙，成功率可達90%以上。疾病的後期以手術治療為主，目前幾乎內視鏡開刀治療為主流，手術簡單，效果也很好。

- 您該接受的檢查  
診斷上，以肌電圖及神經傳導試驗為確定診斷的標準，但在實際的門診中，正中神經壓迫的檢查 (Phalen test、Tinel sign) 也很重要。



Phalen test



Tinel sign



- 治療方式

症狀的早期，以保守療法為主，重點在於生活習慣及職業環境之改善，否則只是治標而沒有治本。保守療法包括護具的使用、消炎藥的給予包含局部藥膏及口服藥。

- 護具的使用方法，以白天配戴即可，夜晚不用戴。如果是急性發炎所引起的腕隧道症候群，可以考慮施打微量的類固醇，滿意度可達90%以上。



- 但如果症狀超過一年，保守療法無效，影響生活及工作甚巨，或是已有肌肉萎縮的現象，則建議開刀治療。

- 治療師的叮嚀
- 這是一種有治療時間限制的疾病，因為它是因神經壓迫所造成，故如果神經壓迫太久，一旦造成肌肉萎縮的情形，就可能造成某部分肌肉永遠不能回復的情形。

- 故及早發現，及早治療，避免職業傷害，腕隧道症候群是一項可完全治癒的疾病。

# 媽媽手

- 什麼是媽媽手(狹窄性肌腱滑膜囊炎):
- 手腕接近大拇指的地方疼痛且併隨凸出腫脹，而讓大拇指或手腕活動不舒適。



手腕向下彎曲會造成激烈疼痛



- 負責大拇指肌翹起的肌腱使用過度，導致肌腱發炎使得通過的隧道阻塞，造成大拇指及手腕疼痛，大拇指無法靈活活動。

- 媽媽手有何症狀:
- 媽媽手常見於五十幾歲之健康之婦女或剛生產過後之產婦，由於不正常用力或反覆用力過度，疼痛越來越嚴重，患者症狀在清晨起床時會最疼痛，大拇指根本無法使力，靠近手腕處也腫起來。



大拇指往上翹起無力或  
不能翹起

- 什麼因素引起媽媽手
- 經常發生在要用到大拇指力量工作者。

- 「媽媽手」的患者也都經常與長時間抱小孩有密切關連，有一部份的病患是因為長時間使用拇指壓、扣動作而產生該類病症，手腕及手的扭擰的動作、拇指的反覆伸直或屈曲都會使疼痛加劇。

- 檢查時若將手腕向尺側偏移及過度背屈則會產生手腕疼痛，患者在病程初期，疼痛往往只在拇指用力時出現，此時只要適當休息、減少出力，就可以讓症狀逐漸緩解。

- 如何治療媽媽手
- 採用局部固定，可用肌內效貼布輔助固定發炎肌腱（見圖）。



使用膠帶輔助固定

# 肌內效貼布(kinesio taping)

日本原裝進口,具伸縮性,彈性佳.  
布面透氣性極佳,黏貼面含深層紋路.  
不含藥性—

故不曾有使用者發生過敏現象



職業選手,運動員...等,於賽前貼紮使用,可以固定關節肌肉正確使力位置,預防激烈運動而造成傷害.

賽後或受傷後貼紮,其貼布本身彈性與深層紋路,貼附於體表皮膚表層,透過身體動作而帶動貼布,產生被動按摩作用.故對於瘀血部位亦有按摩消腫除瘀作用.

- 媽媽手的急性疼痛，周圍注射小量的類固醇，減輕疼痛。

- 服用非類固醇性消炎藥；利用熱療、熱敷、或泡熱水減輕疼痛，或者到復健科，肌肉拉長伸展運動，物理治療。
- 若以上治療無效者，醫師會視實際需要以開刀做肌腱放鬆手術。

- 如何預防媽媽手
- 避免重複性高、過度用力、且長時間的拇指抓握動作，就可以有效預防媽媽手。

# 扳機指

- 什麼是扳機指
- 手指彎曲想要伸直時會卡住，以致指節無法完全伸直；或者在伸直時會有阻力，形成類似扣扳機的情形，稱之為扳機指。

- 長期過度使用手指，手指在張開與握拳的時候，手指常常會卡在屈曲的位置無法自行伸直，必須用另一隻手來用力扳回的時候它會像扣板機的情況突然彈起故而得名。



手指卡在彎曲的姿勢



- 其中以大拇指，中指與無名指最常見，其他指頭也會發生。

- 板機指症狀：
- 剛開始時可在手指或拇指基部產生不適及疼痛，並在此區域感覺有隆起的腫塊或肥厚的現象。當手指有“卡”住或活動受限情況時，往往更可在該區域摸到小結節。

- 什麼因素引起扳機指
- 手部的肌腱就像是一長長的繩索，肌腱及外在的腱鞘滑膜（pulley）間滑動通道變窄。

- 當肌腱因發炎腫脹而擠壓到週邊的腱鞘，便可產生疼痛且不斷的磨擦更使得發炎更趨嚴重，終使得手指屈曲後便“卡”住了無法伸直，不但疼痛更劇烈並且使得手指活動受限。

- 如何治療板機指

1. 局部注射類固醇、口服消炎藥皆可減少肌腱腫脹情形，肌腱及腱鞘的腫脹消退才可使肌腱滑動平順，但須注意注射次數不可過多過於頻繁，易有肌腱斷裂的可能性。

2.改變手部活動習慣亦可減少腫脹。

3.手術治療:

手術目的即在將腱鞘滑膜(pulley)切開，如此一來肌腱將重新可滑動自如。

- 術後立即可開始主動手指活動。待疼痛消褪後，即可正常使用手指及拇指。

- 先天性扳機指
- 另外有一種小朋友的扳機指，是先天就有的。
- 先天性扳機指則是嬰兒最常見的屈指肌腱攣縮症的一種。



- 發生在拇指的板機指，通常兩隻手都會同時發生，有時會遺傳。且通常比其它指之板機指還常見，兩手的拇指關節呈屈曲狀，如果父母要將他的手指扳開則會感到有阻力，有時扳開之後會再彎回來。

- 通常這種情形並不須要立即手術，一歲之後再接受手術並不會造成功能障礙或後遺症。
- 一歲之前大約有百分之三十的先天性扳機指會自然好起來，若太早手術便有可能多此一舉。

- 再者太小的兒童接受手術，因為其神經、血管等構造細小不易辨認，傷到組織的機會較高，因此奉勸病童的家長不必操之過急，等孩子大一點（約一歲以上）再治療也不遲。

# 腕部及手臂肌群強化運動

## 一、腕部及手臂肌群強化



1. 握緊手腕、  
上下彈動10次



2. 慢慢內轉、  
手心朝上



3. 扣緊手掌部位  
(註.不要扳手  
指末端), 伸直  
手臂, 雙手互  
相用力, 維持  
10秒。1-3 換  
邊操作

# 手指關節及手臂肌力強化運動

### 三、手指關節及手臂肌力強化



1. 用力伸直手臂握拳，  
伸出大姆指



2. 大姆指出力慢慢  
向上扳動



3. 平直向外緩緩  
深呼吸



4. 手臂維持平直，  
手掌打開，  
四指彎曲扣緊



5. 手臂仍維持平直，  
扭轉手臂，  
大姆指朝下



6. 合回雙臂



7. 上翻手腕拍掌  
10次。1-7 重  
覆操作

# 謝謝各位日東優秀夥伴們的參與

- 物理治療時間:

每週一.三.五.早上8~12點

二.四.晚上5~9點

中科員工診所 竭誠為您服務