

勞動力 健康報

第二十三期
2019年/9月



扳機指 Q&A

「屈肌或伸肌肌腱之腱鞘炎」又稱「扳機指」，其因患者發病部位手指無法順利伸直和屈曲，需由另一隻手協助扳動，動作猶如扳槍機且會發出彈響聲故得其名。

簡單 6 個基本問題讓您快速認識扳機指，什麼是扳機指？容易發生在什麼部位？常見於哪些行業？有哪些症狀？如何預防？治療方法？以及得到扳機指後動手術是否就可以無後顧之憂？提早注意及預防才能有效避免扳機指找上您喔！



<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、中山醫學大學附設醫院職業傷病防治中心

特別感謝：SAHTECH財團法人安全衛生技術中心

簡單的自我緩解方法

當發現手指活動不如原本靈活或關節有輕微痠痛感，教你簡單兩招就可以有效緩解不舒服的感覺唷！

扳機指案例

本次提供兩個相關案例，包含一名電動馬達測試員以及水電工作者。因這兩種工作都存在不斷重複抓握、握持固定重物等反覆性動作，是相關職業的高危險群。



電子報線上閱覽/訂閱電子報

扳機指 Q&A

02

常見於哪些行業？

包裝工人、工廠作業員、屠宰業、肉販、魚販、營造業從業人員（泥水工、板模工、綁鐵工、油漆工等）、按摩人員等。

03

有那些症狀？

初期感覺手指活動（較）不靈活，掌指關節痠痛，活動後痠痛減輕或消失；後期疼痛加劇，手指伸展時會發生彈響。

04

如何預防？

- 使用手指動作前先暖身
- 減少重覆性的過度使用
- 配戴動態伸手指護具，能幫助手指於彎曲後，容易伸展

05

治療方法

早期症狀較輕時，建議先讓手指適度休息，避免過度使用。若症狀未有改善，建議可採復健科治療或者在手掌遠端的滑車處局部注射類固醇。如上述方法都無法改善，才需要進行手術治療。

01 什麼是扳機指？

扳機指是指手指肌腱過度使用，當肌腱與腱鞘長時間摩擦導致發炎時，會使腱鞘腫脹進而產生結節，肌腱在滑動時，腱鞘的結節卡在手指關節處，會出現彎曲狀態下無法伸直的現象。常見部位為大拇指和中指。

動手術能一勞永逸嗎？ 06

手術只是將沾黏的組織劃開，讓肌腱活動順暢，並無法根治扳機指，若術後還是持續以不當的姿勢及用力方式工作，仍會有復發的可能性。



簡單的 自我緩解方法



冰敷是簡單有效的方式，可將冰塊放入冰敷袋或以毛巾包裹著，放置於掌指關節的韌帶發炎處，每小時可以冰敷約10到15分鐘，如疼痛與腫脹的情形有逐漸好轉，可減少冰敷的頻率。

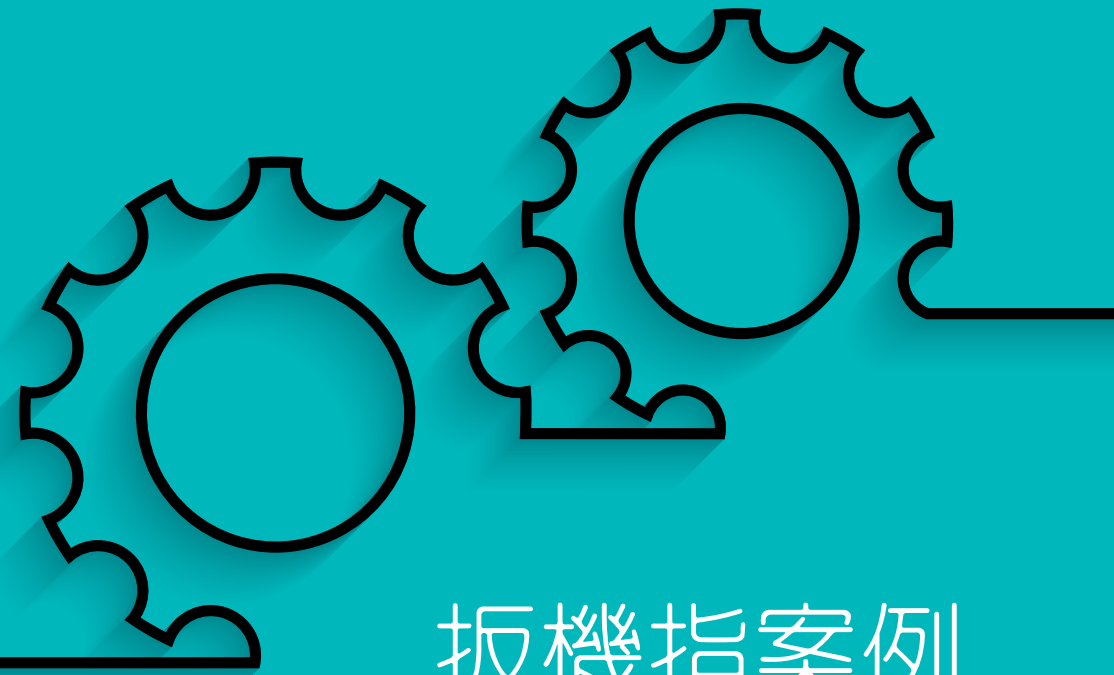
冰敷

伸展手指也有不錯的效果，可在伸展手指前先把手掌泡在熱水中約10到15分鐘，以舒緩韌帶的張力與疼痛。伸展手指時可以把手掌放在桌上，並藉由把力量施放在桌上來緩慢地伸展手指，每次伸展建議持續至少30秒，每天可以重複30至50次。

伸展
手指

醫療
院所

冰敷與伸展手指雖然是在家裡就能自己完成的簡單舒緩方式，但比較適合在症狀發生初期的時候使用，若自行冰敷與伸展手指後仍未能緩解扳機指的症狀，建議尋找**醫療院所**進行治療。



扳機指案例

作業員

何小姐 33 歲，從事電動馬達測試員 3 年多，慣用手為右手，作業時動作為右手拿取電動馬達放置檢測台進行檢測，於工作後 2 年出現右手大拇指出現痠痛僵硬，伸張手指時會有困難，經超音波檢查，診斷為右手拇指扳機指，因懷疑其症狀為工作引起，爰至職業醫學科門診就醫，經工作現場評估何小姐工作中多數時間需要右手拇指及四隻手指一起握持，施力固定電動馬達，其痠痛僵硬問題為工作後才發生，考量其工作性質和排除其過去無手部外傷情形，故認定其疾病為工作因素導致之職業病，後續順利申請到勞保職業傷病相關給付。



水電工

陳先生現年 47 歲，已從事水電相關工作約 20 年，慣用手為右手，近年開始出現右手中指疼痛與關節活動受限等問題，經超音波檢查，診斷為右手中指扳機指，因懷疑其症狀為工作引起，於是到職業醫學科門診就醫。經工作現場評估發現，陳先生工作流程包含：拆除舊有衛浴設備、挖管線、拉線、配電、安裝新衛浴設備、安裝插頭等工作，工作中右手中指須不斷出力及重複抓握等動作，且疼痛與活動受限問題係工作後才發生，考量其工作性質和排除其過去無手部外傷情形，故認定其疾病為工作因素導致之職業病，後續也順利申請到勞保職業傷病相關給付。

