

手指卡卡難屈伸：扳機指中醫治療

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 陳羿汝

傳統醫學部 陳羿汝 醫師



【主治專長】

1. 中醫傷科：顫顫關節痛、下背痛、膝痛、頸部僵痛、肩痛、肢體無力麻木 / 活動困難、肌肉扭拉傷、針灸治療、拔罐、刮痧。
2. 中醫一般科：頭痛、頭暈、耳鳴、鼻過敏、乾眼症、咳嗽、心悸、潮熱、胃食道逆流、失眠、便秘、頻尿、月經不調、水腫、抽筋、骨質疏鬆等。

【門診時間】

週一下午、週二夜間、週四上午 / 下午

✿ 手指僵硬活動難 中醫治療真有效

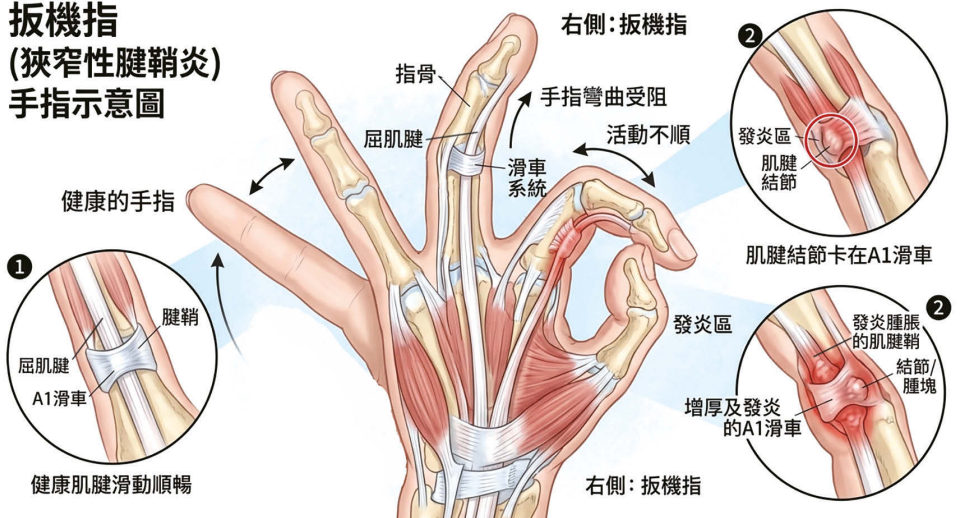
20 歲王小姐是一名大學生，在校外的餐廳打工，某天工作端盤子時右手大拇指突然變得很僵硬、難以彎曲，之後扣內衣也有困難，嚴重影響到她的生活，她先到診所就診，診斷是扳機指，給予消炎止痛藥後症狀稍微改善，但病情仍反覆發作，因此前來傳統醫學部接受中藥、針灸與傷科手法治療，手指僵硬大幅減輕、活動角度增加，讓她好開心！

✿ 扳機指的成因

扳機指正式醫學名稱是「屈指肌腱狹窄性腱鞘炎」，又稱為「彈響指」，因手指彎曲後伸不直、扳動時會有喀

喀的聲音，像扣扳機而得名。此病多因過度使用手指，手指經常屈伸，導致屈指肌腱與掌指關節處的 A1 滑車反覆摩擦，或長期用力握物，使腱鞘受物體與掌骨頭的擠壓，造成局部發炎充血、水腫，繼而產生硬化結節致管腔狹窄，阻礙肌腱正常滑動（圖一）。

扳機指 (狹窄性腱鞘炎) 手指示意圖



■ 圖一：扳機指成因示意圖。

扳機指好發族群

扳機指常發生在家庭主婦、美容師、廚師等需重複性動作，頻繁使用手指抓握者。

扳機指的症狀

扳機指典型表現為手指屈伸受限，多發於大拇指，亦有單發於食指或中指，少數患者為多個手指同時發病。病程初期時患指不能屈伸，用力屈伸則疼痛，並伴隨彈跳動作，嚴重者患指屈曲後因痛而無法自行伸直(圖二)，需健康的手指協助伸直。晨起和勞動後症狀加重，活動或熱敷則可緩解症狀。掌骨頭掌側面有壓痛點，並可摸到米粒大的結節。

扳機指的中醫觀點

扳機指屬於中醫「傷筋」、「筋痹」的範疇，致病機轉為局部過度勞損，致血不榮筋，引起氣血凝滯，不能濡養經筋，致筋脈拘急而發病。中醫治則著重於舒筋活血通絡，來改善手指僵硬和疼痛。

扳機指的中醫治療

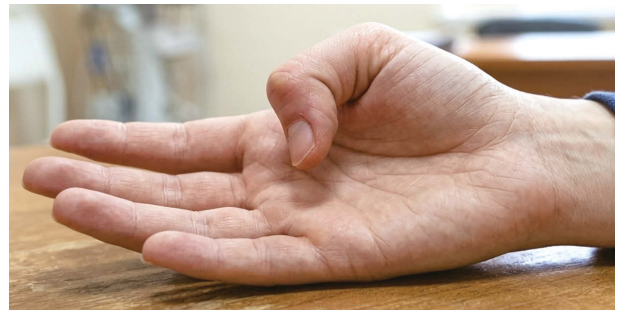
臨床治療可採用中藥合併針灸，再配合傷科手法按摩，可有效止痛、鬆解局部緊張之肌腱。

1. 針灸：在手指局部的筋結處、周圍痛點阿是穴或遠端穴位針刺，可增加局部循環、改善發炎並減少沾黏，常用穴位如合谷、陽谿等(圖三)。
2. 中藥：急性發炎期以清熱活血、消腫止痛為主，如當歸拈痛湯；緩解期則以溫經通絡、舒筋活血為主，如黃耆桂枝五物湯。

3. 傷科手法：配合理筋手法放鬆前臂與手部緊繃的筋膜，可在結節處作按壓、橫向推動、縱向推按等動作，並將患指末節向遠端迅速拉伸，如有彈響聲則效果更佳。

扳機指的衛教

1. 適度休息：減少重複性抓握動作，工作 30 分鐘休息 3-5 分鐘，配合伸展運動及拉筋，並善用工具減輕手指直接受力。
2. 熱敷：慢性期可用熱毛巾敷於手指，每天 10-15 分鐘，促進局部血液循環。
3. 穴位按壓：以手指指腹垂直揉按穴位以減輕疼痛、放鬆筋膜，可配合手指伸展運動。



■ 圖二：扳機指外觀。



■ 圖三：常用治療扳機指穴位 - 合谷、陽谿。