

## 板機指之保健

- 一、 目的：了解造成板機指的成因，預防再度受傷及如何保健治療
- 二、 成因：板機指又稱狹窄性腱鞘炎，在通過橫向的腱鞘（又稱肌腱滑車）處形成結節，造成手指（拇指）彎曲或肌腱卡在腱鞘上，而導致疼痛及活動不順暢的現象，形成類似扣板機的情形，某一點會有「喀」的一聲，但再下去又沒問題；稱為板機指。
- 三、 預防：
  - （一） 使用手指動作前先暖身。
  - （二） 減少重覆性的過度使用。
  - （三） 當在手指屈曲、伸直時，在「喀」之前就不要再動作下去，應回復到原來動作。
  - （四） 做手指單獨一節一節的屈曲-伸直動作。
- 四、 禁忌：
  - （一） 不可過度推拿或拔罐造成組織發炎。
  - （二） 禁用過熱熱水實施熱療。
- 五、 治療：復健：電熱療儀器、運動治療、按摩。

諮詢電話：07-7511131 分機 2151、2583  
民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復