

板機指的治療與復健

文：復健科游振宏醫師

「板機指」又稱『手指屈肌腱的狹窄性肌腱鞘炎』(stenosing tenosynovitis of the flexor tendons, locked finger)。

「板機指」是因手指屈肌肌腱發炎或不明原因，在指頭基部形成結節，使得手指在彎曲而想伸直時，會卡在手指的橫向韌帶(pulley)，以致指節無法完全伸直，或在伸直時會有阻力產生；特別是在肌腱改變方向之處造成肌腱鞘的狹窄，而影響到肌腱的功能。病人會出現疼痛及關節活動受限的情況。狹窄性肌腱滑膜炎可能侵犯到屈曲或伸直之肌腱，可以單獨或合併發生，板機指是其中較常見的一種。

其發生的原因包括急性受傷、因從事工作或運動反覆輕微之創傷、腫瘤、感染發炎、痛風、類風濕性關節炎或代謝性的障礙。中年婦女也常合併媽媽手或是腕隧道症一起出現。

臨床治療及處理：

1. 觀察期；20%先天的及 40%後天的板機指自然會好，因此，先觀察幾個月，再決定下一步的治療方針也是合理的
2. 復健、按摩、牽拉運動及擦藥(NSAID Gel)；只要沒有完全卡住都可經由按摩及牽拉運動來恢復正常。復健按摩或超音波復健的用意，是希望潤滑結節在滑車中的通道，而擦藥(NSAID Gel)則是希望結節的發炎現象降低。
3. 局部注射：注射類固醇(local steroid injection)，治療肌腱發炎有相對較好的結果，一般第一次注射有七成以上病患症狀可改善。
4. 手術：手術的目的主要是把卡住結節的橫向韌帶切開，使肌腱可自由滑動。

治療初期以非類固醇的抗發炎藥口服，或是注射少量的類固醇於肌腱鞘內，症狀持續三、四週之後，還可以打第二劑的類固醇。一般而言打針超過兩次還未痊癒，則最好接受手術治療。手術很簡單、安全而且有效，而且不須住院，安排門診手術即可。手術的時間約在二十分鐘左右，在局部麻醉之下便可以進行。手術後傷口的疼痛輕微，約須讓手指休息幾天便可以恢復功能。