

## 一早手指卡住了？淺談扳機指

骨科部手外科主治醫師 張允亮

清晨六點，小夏準備替孩子做早餐，卻發現右手無名指彎曲後「卡」在掌心，怎麼都伸不直。她另一隻手幫忙扳開時，指根還發出「喀」一聲疼得直皺眉。連續好幾天相同情況——半夜手指僵硬、清晨更嚴重，握筆時卡住、攤開又痛——讓在公司當會計的她憂心是否「關節退化」。經朋友介紹，她來到臺大醫院骨科部手外科門診，才知道這並不是關節炎，而是俗稱「扳機指」的狹窄性腱鞘炎。

### 什麼是扳機指？

在每根手指掌側，都有數條像隧道一般的「滑車」，而每條肌腱外也包覆了一層負責讓肌腱滑順移動的「腱鞘」，當手指彎曲及伸直時，包覆腱鞘的肌腱就像列車一樣穿梭在山洞之間，帶動手指活動。當重複用力抓握、姿勢不良、病理性發炎或糖尿病、甲狀腺疾病等代謝異常影響，腱鞘及滑車會變厚、肌腱表面也可能因微小撕

裂而腫脹，導致「隧道」變窄及「列車」變胖、肌腱進出受阻。一開始只覺得晨間僵硬或活動時疼痛；若未及時處理，滑車口更窄、肌腱及腱鞘局部鼓脹，肌腱被「卡」住，整隻手就有如扣扳機一般的動作，於是有了「扳機指」這形象生動的名稱。嚴重者甚至完全無法自行伸直或彎曲，影響工作與生活品質。

誰容易中標？

- 40~60 歲女性：女性荷爾蒙變化、家務或長時間滑手機易誘發。
- 重複抓握族：例如廚師、裁縫師、美髮師、樂器演奏者、園藝愛好者。
- 慢性病患者：糖尿病、腎臟病、痛風及甲狀腺功能異常者。
- 類風濕或手部受傷後：關節發炎、骨折後組織沾黏等亦提高風險。

## 何時該就醫？

若您出現以下現象，建議至手外科評估：

1. 晨間僵硬或疼痛超過兩週
2. 手指彎曲後需另一手扳直
3. 伸直瞬間出現喀拉響聲伴劇痛
4. 影響日常工作或睡眠品質

早期介入能避免症狀惡化，減少手術需求。

## 臺大醫院能為您做什麼？

1. 藥物與輔具：口服或外用消炎藥，配合熱敷伸展，改善症狀；  
夜間可佩戴手指輔具減輕發炎及彎曲卡住的狀況。
2. 類固醇注射：小劑量類固醇直接注入腱鞘，成功率可達 70–80%，必要時可反覆注射，同一部位建議不要超過三次。
3. 超音波評估：對於較複雜及合併關節僵硬的病灶，可用以確定病灶位置及其他合併疾患。

4. 肌腱鬆解手術：日間手術僅需局部麻醉，約 1 公分傷口釋放狹窄之滑車及腱鞘，術後當日即可活動，兩週後可拆線

### 在家自我保養 3 招

1. 溫熱浸泡+伸展：以 40°C 溫水浸泡 10 分鐘後，輕柔伸展手指 10 次。
2. 避免長時間緊握：持續使用剪刀、滑鼠等 30 分鐘需休息 5 分鐘，做握拳-張掌運動。
3. 護具暫時制動：夜間配戴指套固定，讓腱鞘充分休息並降低晨僵。

### 小夏的轉變

在接受一次類固醇注射加上一週護具休息、兩週手部伸展運動後，小夏清晨已能攤開手掌說「早安」，無名指不再固執。

## 結語

若您或家人有疑似扳機指困擾，歡迎掛號臺大醫院骨科部手外科，由專業團隊量身規劃治療與持續追蹤。相關資訊請至「台大醫網」或臺大醫院官方網站 ([www.ntuh.gov.tw](http://www.ntuh.gov.tw)) 查詢。