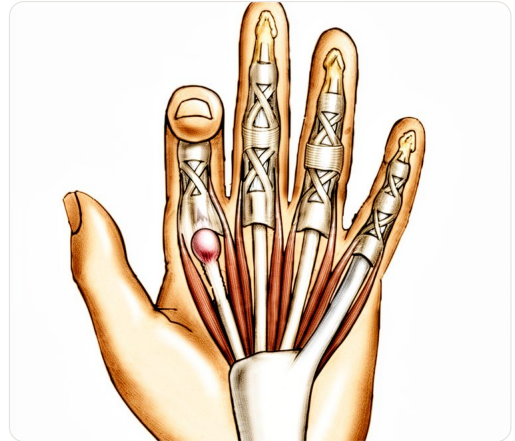


扳机指练习

扳机指练习

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

与 Extend Rehabilitation 合作编制

姓名：_____ 日期：_____

扳机指/拇指是一种病症，表现为拇指或手指卡在弯曲位置，随后以“咔哒”声弹直。这是由于炎症导致空间变窄，使得屈肌腱无法顺利通过。肌腱是连接肌肉和骨骼的坚韧组织带。手部及手臂的肌腱与肌肉协同作用，使手指和拇指能够弯曲和伸直。扳机指/拇指会使手指或拇指的活动和抓握变得困难。

扳机指/拇指的病因是什么？

- 重复性抓握动作会增加患扳机指的风险。
- 类风湿性关节炎
- 糖尿病
- 女性发病率比男性高三分之二
- 通常影响40至60岁的人群

症状

- 手指或拇指根部酸痛。
- 弯曲或伸直手指时出现疼痛性弹响或卡顿。这种卡顿感在拇指或手指休息后往往加重，活动后缓解。
- 在某些情况下，随着病情加重，手指或拇指会锁定在弯曲或伸直位置，需用另一只手轻轻将其伸直。

手部治疗如何提供帮助？

- 治疗的目标是减轻炎症，使屈肌腱能够顺畅滑动，从而让手指在活动时不会出现“弹响”。
- 这可以通过以下方式实现：
 - 使用夹板——夹板的目标是减少受刺激肌腱的活动。
 - 皮质类固醇注射——这将有助于缓解屈肌腱的炎症和疼痛。夹板也可与皮质类固醇注射联合使用。
 - 手术——通过手术松解腱鞘，使屈肌腱能够顺畅滑动。

您可以采取的措施

1. 通过以下方式减轻肿胀：
 - 加压包扎
 - 抬高患手
 - 冰敷（术后48小时内）
 - 轻柔的泵式活动
2. 在拆线并与治疗师讨论之前，请勿使患手沾水。
3. 手部用于轻度活动：
 - 只要疼痛允许，您即可开始用手进行轻度任务，例如穿衣、进食等。随着时间推移，在耐受范围内逐渐增加手部使用频率并尝试其他任务。
 - 只要疼痛允许且您能安全操控车辆，即可驾驶。
 - 术后避免过度使用手部非常重要，因为这可能会延缓愈合。如果在日常活动后，您注意到疼痛或肿胀显著增加，应减少活动量，直至手部恢复。

锻炼

每天3-4次，每次10次

完整的分阶段康复计划，请参阅[扳机指松解术康复方案](#)。