

去年適逢龍年，許多人升格為人父母，感受新生的喜悅。但辛勤照料小寶貝之後常常會忘記照顧自己的身體，最近因為雙手的手腕疼痛而至門診就醫的人數有增加的趨勢，其中大部分是新手媽媽。患者常常提到，只要是擠奶、抱小孩、擰毛巾等等相關動作，就會疼痛難耐。

以上提到的表現，主要是「媽媽手」的典型症狀。媽媽手的形成原因主要是腕部橈側(也就是大拇指外側)的兩條肌腱：外展拇長肌與伸拇短肌因過度使用，不當施力，過度重複負重造成發炎。主要引起疼痛動作是伸展時(如用其他手指將拇指握住，然後向下用力)，或是肌腱施力(如用大拇指比個讚！)的時候。但是日常生活當中，這些動作很難以避免，所以往往媽媽手的疼痛問題，常常會反反覆覆難以根治。

在治療方面如果是急性疼痛期，建議先保護發炎的肌腱，盡量讓手腕休息，如果還是難以避免會引起疼痛的動作，可至復健科就醫，使用局部注射，藥物治療及物理治療，並且可以製作副木以維持並保護手腕於正確的位置。平常在家中要留意手腕的姿態是否有過度的伸展、外展的動作，抱小孩時盡量五指併攏，並且讓手掌手腕維持水平，避免過度彎曲或用虎口承受重量。平常只要注意手腕動作上的小細節，就可以避免媽媽手的重複發生。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。