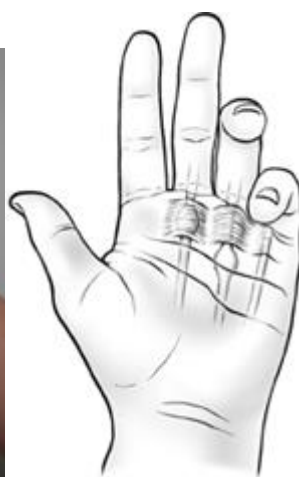


一位 17 歲的學生，因為右手食指疼痛、伸不直到本院骨科門診就醫，被診斷為「板機指」，問診發現，原來這名少年沈浸打電玩，每天至少花四小時玩電玩、手指長時間握搖桿，結果造成手指屈肌腱炎，手指頭伸不直。

板機指真正的醫學名稱是手指屈肌腱狹窄性腱鞘炎(stenosing tenosynovitis of the flexor tendons, trigger finger)，因為患此症的手指常常會卡在屈曲的位置無法自行伸直，當用手去扳動的時候它會像扣板機的情況突然彈開，故而得名。它會造成手指根部接近手掌處疼痛，及指關節伸直困難。如果強力將指頭拉直或屈曲則會產生劇痛。三分之二的病人會合併其他肌腱炎，有時也會同時有兩、三指發生，或兩隻手同時發生。

其發生的原因包括急性受傷、因從事反覆性的工作或運動、腫瘤、感染發炎、痛風、類風濕性關節炎或糖尿病等等，但大多數為原因不明，通常發生在中年的婦女，也常常合併媽媽手或是腕隧道症候群一起出現。

做此種診斷只須要靠臨床的檢查與經驗，並不須要做 X 光的檢查或其他檢驗。治療分為三個步驟，剛開始是以口服藥物治療，若是無效則可注射少量的類固醇於腱鞘內。如果症狀仍無法改善，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。手術的時間約十分鐘左右，在局部麻醉之下，劃一個約 0.6 公分的小傷口，將卡住肌腱的腱鞘切開即完成手術。手術後傷口疼痛輕微，休息幾天便可以恢復功能。



手指疼痛、卡住伸不直，為板機指典型的症狀。

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。