

數錢數到「媽媽手」 體外震波擺脫疼痛

文、攝影／呂榮浩

六十歲的許女士在宮廟擔任會計超過三十年，數鈔票是每天例行的工作日常，幾年前雙手曾罹患腕隧道症候群就醫治療，最近因為「媽媽手」嚴重，手指與手腕疼痛而再次就醫。台中慈濟醫院復健醫學部張欽凱醫師考量病人無法暫停工作，採用體外震波治療優先處理疼痛，療程結束後，病人症狀大幅好轉。

尤其遇到春節及連假期間，宮廟的香客雲集，善款踴躍，點鈔工作量暴增，許女士說偏偏在最忙碌的時候點鈔機故障，她只好連續好幾天靠自己的雙手一張張數鈔票，結果手腕與大拇指疼痛感加劇，吃了止痛藥也沒有用，而且愈來愈痛。復健醫學部醫師張欽凱檢查發現，許女士雙手大拇指肌腱明顯發炎，診斷為狹窄性肌腱滑膜炎，俗稱媽媽手，其他手指關節也有發炎情況。張醫師提醒，手指與手腕已過度使用，必須讓雙手充分休息，免得病情反覆發作。

張欽凱醫師指出，「媽媽手」不只出現在家庭主婦，美容美髮業、手搖飲店員、廚師，以及需要反覆運用手部力量的運動員，都是高風險族群。一般來說，初期病人透過冰敷、適度休息，大



台中慈濟醫院復健醫學部張欽凱醫師在門診為病人執行體外震波治療。



體外震波治療適用於足底筋膜炎、網球肘、五十肩等肌筋膜疼痛，及鈣化性或慢性肌腱炎。



許女士固定回診做體外震波治療，改善手部疼痛。

部分能逐漸復原，但若疼痛持續不退就需進一步治療。許女士工作責任感強，短時間內無法停工，張醫師評估後，建議採用體外震波治療（俗稱骨震波），先處理疼痛問題再配合生活調整。

張欽凱說明，體外震波治療原理是以低能量作用於患部，透過干擾神經傳導及促進身體釋放鎮痛物質，減輕慢性疼痛。同時，震波能量可分解肌腱內的鈣化物，促進微血管生成、改善血液循環，幫助軟組織修復與再生。

張欽凱醫師說：「體外震波治療常用於足底筋膜炎、網球肘、五十肩等肌筋膜疼痛，及鈣化性或慢性肌腱炎。不過，急性發炎或感染、凝血功能異常、

孕婦和青少年靠近生長板部位，則不適合。」

許女士的療程進行到第六次時，疼痛已明顯減輕。張欽凱指出，體外震波仍屬自費項目，通常三到五天治療一次，療程次數依患部狀況而定。治療後可能出現輕微紅腫，冰敷即可。許多病人治療後能立即感受疼痛緩解，療程結束後，組織還會在數週內持續修復。

張欽凱醫師提醒，即使媽媽手的症狀改善，不代表完全痊癒，仍須避免日常生活中的不良姿勢，或長時間重複使用同一肌肉與關節，以免復發。適度休息、工作時分段活動手部，才是長久維持健康的關鍵。