

## 其它医疗法

您的医生可能会:

- 配抗炎药物
- 建议注射皮质类固醇针来帮助消炎

## 手术治疗

如果职能治疗后的效果不显著, 医生可能会建议进行手术。□

手术后, 请记住:

- 保持伤口清洁干燥, 请按照指示更换您的纱布
- 拆线后, 请按照医生或护士的建议来护理您的疤痕
- 请按照医生或职能治疗师的建议来进行肿胀和疼痛管理
- 做职能治疗师所建议的手部运动
- 继续调整日常生活方式, 减少病情复发的几率
- 必要时, 穿戴推荐的护套或手夹板

B1 诊所  
(职能治疗&言语治疗诊所)  
陈笃生医疗中心, B1 楼  
联络热线:  
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情,  
请用智能手机扫描以上的二维码, 或浏览  
<https://nhghealth.com.sg>



© 新加坡陈笃生医院, 2026年版权所有。截至2026年1月, 所有信息均属正确无误。未经本医院许可, 不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布, 或用作商业用途, 不得以任何形式将任何内容, 存储于数据库和检索系统中, 或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考, 不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。

PECC-OCT-ED-2026-2201C-v1

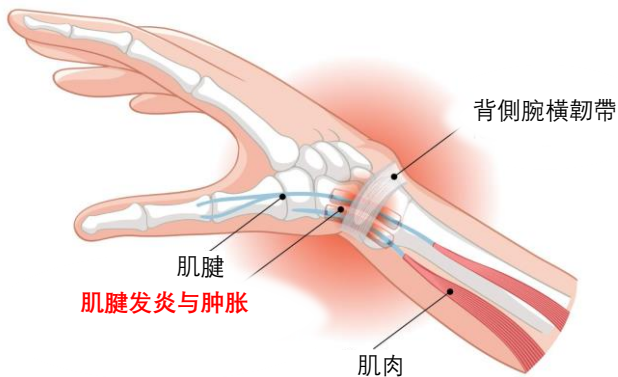
## 职能治疗部门

### 手部治疗手册: 德奎凡氏腱鞘炎



# 了解德奎凡氏腱鞘炎

德奎凡氏腱鞘炎是由手腕里两条肌腱内层发炎而造成的情况 [图片1]。这两条肌腱分别位于手腕的侧面和拇指的底部。症状包括疼痛和肿痛 [图片2]。



图片1.

以上图片显示两条肌腱内层发炎情况



图片2.

以上图片显示手腕的侧面和拇指的底部有可能出现疼痛的位置

# 可能导致这种情况的动作

## 可能导致这种情况的动作



手腕和拇指反复用力扭转或拉扯  
长时间和反复弯手腕和紧捏拇指

重复进行拇指/手腕动作，例如：

- 做家务时：拧干毛巾、洗碗、开瓶盖
- 运动时：使用球拍、抱石攀岩
- 休闲/工作时：钩针编织、使用订书机或其他工具、长时间滑手机
- 照顾孩子时：抱宝宝

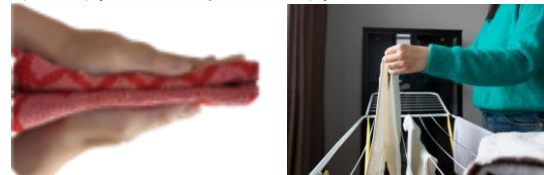
# 体征和症状

- 手腕侧面和拇指底部有疼痛现象。反复性的手腕和拇指动作有可能使症状恶化
- 靠近大拇指的手腕侧面有可能会显得比较突出
- 受影响的部位有可能会出现肿胀的现象

**您的积极参与和合作是  
治疗成功的关键！**

# 手部职能治疗

- 休息并减少会造成疼痛的动作和活动
- 调整日常活动的习惯，例如：  
双手挤压布料，把水挤出来后自然晾干



抓握动作时确保拇指贴近食指 (如图)



- 穿戴职能治疗师推荐的护套或手夹板



- 按照职能治疗师的指示，做推荐的手部运动/热疗/按摩口
- 学习如何自我管理，减少病情复发的几率