

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, 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
- 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>

职能治疗部门

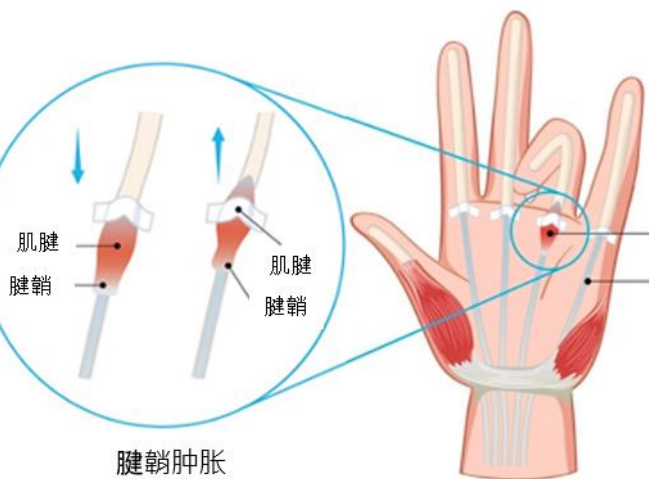
手部治疗手册: 扳机指



了解扳机指

扳机指是一种常见的手部劳损问题。当手指弯曲时，肌腱会滑过一个隧道（腱鞘）。

如果腱鞘变厚或肌腱肿胀，肌腱的滑动会受到影响。这会导致手指或拇指在弯曲后，有困难伸直，以及被卡住和疼痛的感觉 [图片1]。



图片1.
手指肌腱发炎

可能导致这种情况的动作

可能导致这种情况的动作



长时间和反复的紧握

重复进行手指动作，例如：

- 自理时: 拿拐杖
- 做家务时: 拧干毛巾, 擦地板, 购物
- 烹饪时: 使用剪刀/刀子, 拿锅, 开罐头

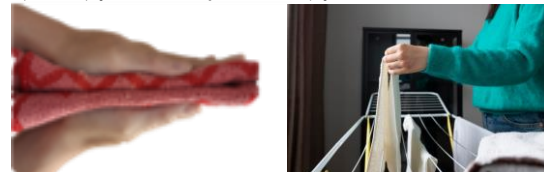
体征和症状

- 手掌/手指根部分出现疼痛, 不适, 增厚或肿胀的症状
- 手指或拇指卡住而不能伸直或弯曲。这个情况可能在早晨较为明显

**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



用肩膀或手肘提购物袋



- 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/使用热疗/按摩
- 学习如何自我管理，减少病情复发的几率