

早起感觉手指僵住 该怎么办？



Dr Pain李文鉴医生
疼痛专科顾问及主任

为您解答



陈女士是一名熟食小贩，最近她的手指在早上或长时间没活动后会卡在弯曲的状态，必须用另一只手来帮忙扳直，每次尝试打开时更是伴随着剧痛。

起初，陈女士以为这可能是血液循环的问题，于是尝试用热水泡手掌，甚至试过针灸治疗，但都没有显著改善。随后，她决定去看医生，医生开了一些消炎药和止痛药，但情况仍未改善。

问题①：什么原因造成手指疼痛？

Dr Pain李文鉴医生：陈女士患的是扳机指。这种手部疾病多数是因重复动作创伤所造成的。陈女士常提沉重的购物袋，又常使用夹子夹食物，这些习惯性动作导致了她患上了扳机指。

问题②：什么是扳机指？

Dr Pain李文鉴医生：扳机指通常是由于手指腱鞘狭窄或发炎引起的。手指腱鞘是一种保护肌腱的管道，确保手指在运动时平稳滑动。然而，由于反复的重复动作，手指腱鞘可能会受损或发炎，肌腱在腱鞘中滑动受阻，导致手指无法自由地伸直或弯曲，就像陈女士所经历的情况，手指会出现卡住状况。

问题③：谁是扳机指高风险人群？

Dr Pain李文鉴医生：扳机指是一种常见的手部疾病，除了常见于频繁从事相同手部动作的人群，它也特别常见于40岁以上的女性，以及患有风湿性关节炎或糖尿病的人。它可影响任何一根手指，最常见于拇指和无名指。轻微的扳机指，在早上可能感觉手指有点僵硬，多动几下后，手指就能恢复灵活。然而，比较严重的扳机指，手指底部可能会出现肿块，而且需要使用另一只手来拉动那只僵住的手指，才能让它伸直或屈向掌心。

问题④：扳机指需要治疗吗？

Dr Pain李文鉴医生：有接近一半的扳机指患者能够自然康复。只要让受伤的手指休息，尽量避免握紧东西，列如不使用那些需要握紧的用具，以及不进行需要用手握紧的运动。也可以通过冷敷以及慢慢伸展手指来帮助康复。

问题⑤：哪些治疗有效？

Dr Pain李文鉴医生：对于轻度扳机指患者，我会建议患者服用消炎药来减轻炎症并佩戴手指固定夹板来避免造成疼痛动作，让手指适度休息，以缓解疼痛。

如果患者经过3个月的保守治疗，症状仍然持续没好转，便可考虑接受以下微创治疗来缓解发炎和肿痛。这个方案能有效缓和扳机指症状且效果持久：

在发炎的手指肌腱鞘注射含有局部麻醉剂、抗炎剂和肌肉松弛剂的特殊注射剂，帮助消除炎症和减轻疼痛。大部分的患者都能一针见效。不过，我们也建议患者搭配手指夹板，以帮助手指彻底复原。

▼扫描二维码获取诊所地址

如果您有任何疼痛问题， 欢迎咨询新加坡疼痛护理集团旗下诊所：

★新加坡疼痛护理中心 Singapore
Paincare Center (Paragon & Novena)
★全嘉疼痛护理诊所
DR+ Medical & Paincare (全岛10家)

★电话/WhatsApp咨询: 8777 9500
★网址: www.paincarecenter.com.sg

(本文资料由新加坡疼痛护理集团提供)

