

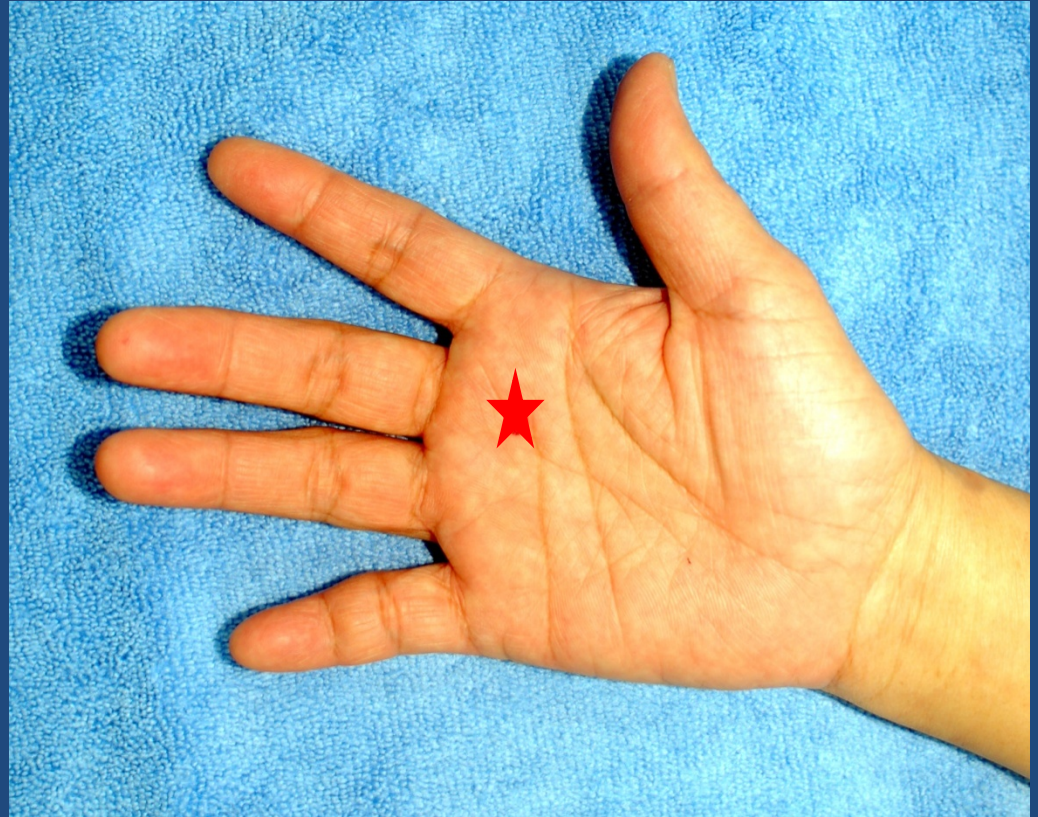
# 扳機指

高國峰

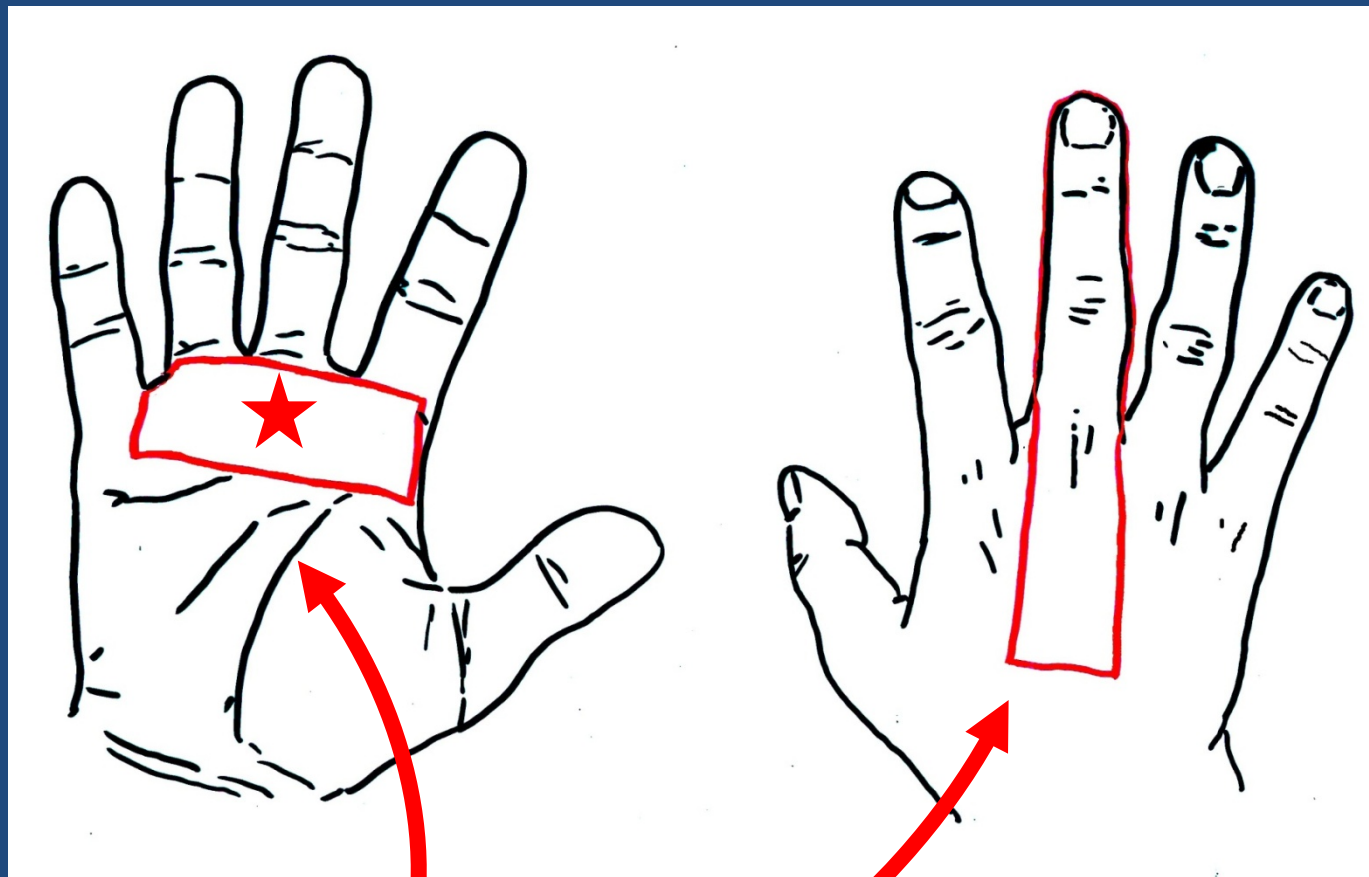
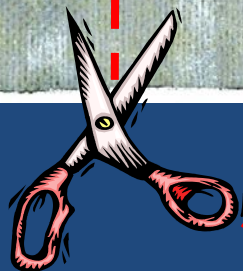
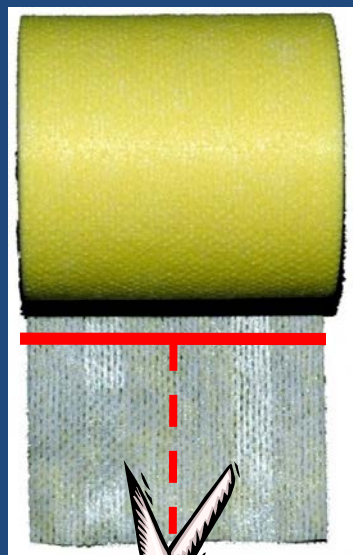
# 扳機指

- 手指彎曲動作太過頻繁及過度出力引起。
- 這些情況讓手掌側的掌指關節處造成發炎、腫脹及疼痛；嚴重時，手指彎曲後就卡住不能動。
- 正式的學名是「手指屈肌腱的狹窄性肌腱鞘炎」，通常是由於包覆在屈指肌腱外圍的腱鞘環狀帶狹窄所造成。

- 以第三指為例。
- 星星紅點處為疼痛處。
- 初期(少於一個月)可以貼紮方式，讓症狀緩解。

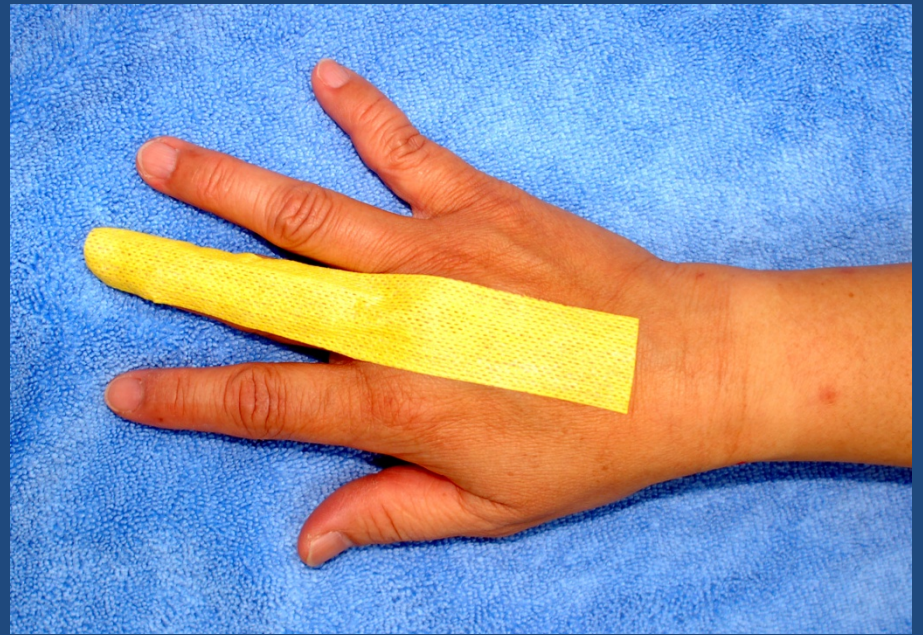
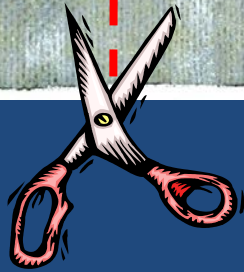
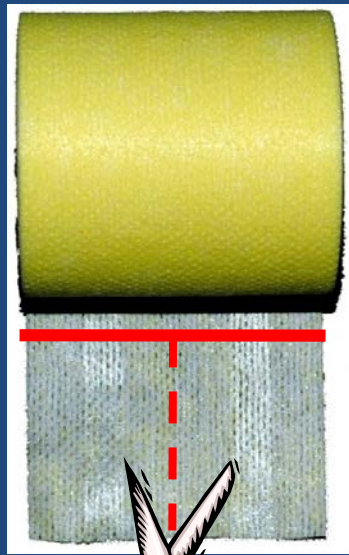


# 扳機指 Trigger Finger



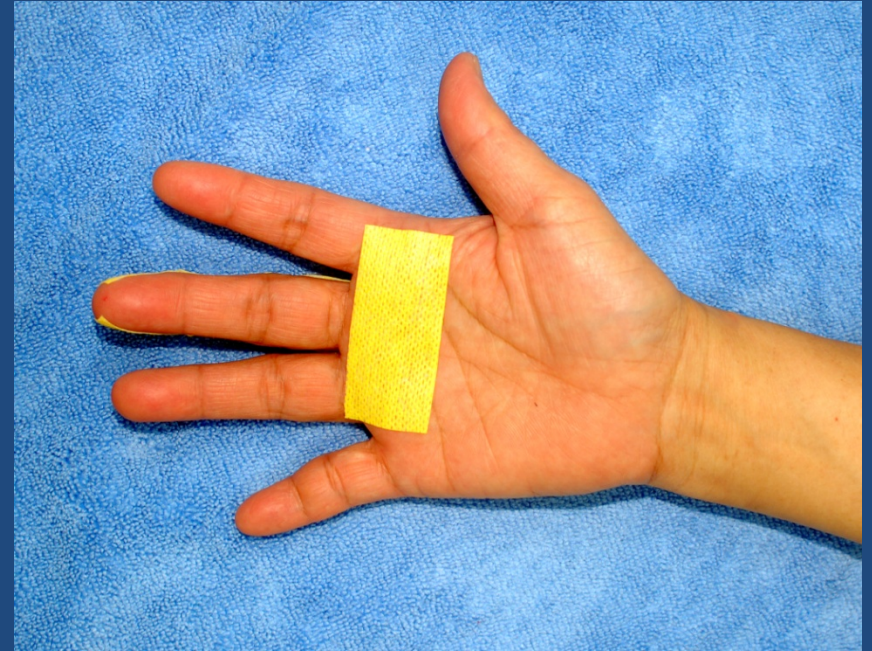
# 縱向貼

- 將貼布縱向剪約15公分長度；當手指自然伸直, 由手指指甲遠端貼至手背上。



# 橫向貼

- 貼布縱向剪約4公分長度；橫向貼於手掌疼痛處



- 可於橫向貼布上的痛點處，塗抹痠痛藥膏；一天2-3次。
- 貼布宜每日更換。

