



## 美髮師的手指，長期工作導致板機指

黃小姐從事美髮師的工作已經16年了，主要工作內容為洗髮、剪髮、染髮、燙髮、護髮、頭皮調理等。因手指疼痛不已，故至職業醫學科門診就醫，經醫師檢查診斷為板機指，另經評估黃小姐每天工作大約有四成以上的時間會有手指重覆的活動，基於其疼痛問題是工作後才發生，且考量其工作性質和排除其過去並無手部外傷之情形，故認定其疾病為工作因素所導致之職業病。



## 認定原則

- ◎工作性質為需長時間重複抓握、重複手指動作、重複捏握拇指張等動作者。
- ◎從事該工作最少6個月之後才產生症狀。
- ◎過去並無手部外傷史。



若您手指疼痛懷疑跟工作有關，請讓我們協助您！

### 職業傷病管理服務中心

諮詢電話：02-3366-8266 網址：<http://www.tmsc.tw>

臺北醫學大學附設醫院

電話：(02)2737-2181

分機：1122

國立臺灣大學醫學院附設醫院

電話：(02)2312-3456

分機：67491

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院

電話：(03)349-8765

佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院

電話：(03)856-1825

分機：2144

中國醫藥大學附設醫院

電話：(04)2205-2121

分機：4508、4509

中山醫學大學附設醫院

電話：(04)2473-9595

分機：34978、34979

彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

電話：(04)723-8595

分機：4131、4132

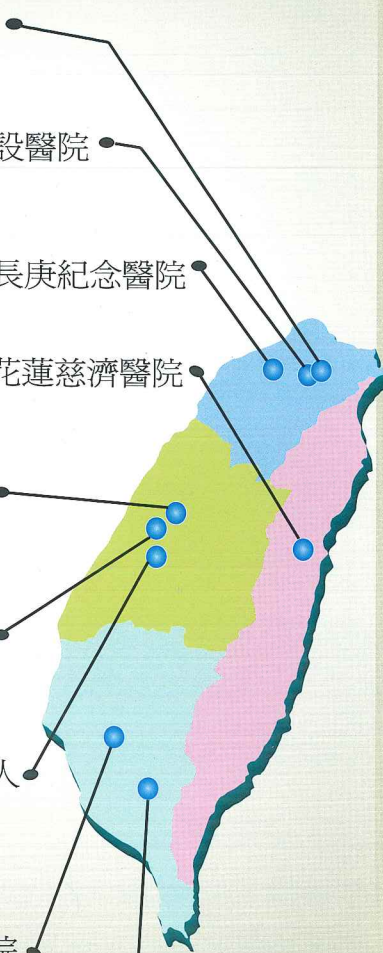
成功大學醫學院附設醫院

電話：(06)235-3535

分機：4937-4939

高雄醫學大學附設中和紀念醫院

電話：(07)313-3604



# 職業性板機指

## 手指喀喀作響



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR 廣告



## 什麼是板機指?

「板機指」正式的學名是「手指屈肌腱的狹窄性肌腱鞘炎」，通常是由於包覆在手指肌腱外圍的腱鞘的第一個環狀帶狹窄所造成。多數的「板機指」是因為手指彎曲動作太過頻繁、時間長及過度出力引起，這些情況讓手掌內側掌指關節處的肌腱，不斷摩擦韌帶而造成發炎、腫脹當手指進行彎曲、伸直等動作時，由於腫脹發炎的肌腱，容易在掌指關節部位卡住，於是產生手指彎曲後，伸不直或是伸直之後無法彎曲的狀況，甚至手指進行伸展動作時還會發出「喀」一聲，因此叫做「板機指」。



## 認定原則

- ◎手指重複動作頻繁者：美髮師、手語翻譯、行政人員、裁縫與派報人員。
- ◎手用力抓握物件者：研磨工、屠宰工、牙醫、冷凍食品業。
- ◎重複不良之高速爆發動作：羽球、網球運動員。



## 有什麼症狀?

- ◎手指疼痛。
- ◎手指活動遲緩。
- ◎手指關節酸痛但活動後會減輕。
- ◎指節伸直有困難，硬伸展時會發生彈響。

# Trigger Finger



## 怎麼預防?

- ◎注射類固醇，配合熱敷治療
- ◎避免高頻率、長時間的動作
- ◎拉筋降低受傷機率：做手指或手腕肌腱的伸展動作，用手心向外的方式（像手心往外推的樣子），握住手指，向後壓至緊繃狀態，維持5~10秒後，再慢慢彎曲手指至手掌心內，同樣維持5~10秒，如此重複進行5~10次。