

[プレモ]Pre-mother
日本主婦の友社全力支持

孕媽咪×出產準備

Pre-mo

201
JUN
ISSUE

f Babymo.Hongkong | Q

陪您開心健康度過懷孕期

* 為時育兒雜誌《好媽咪 Baby-mo》之姊妹誌

贈閱非賣品
Free Copy
Not for Sale

PRINTED WITH
SOY INK

KoBo
Communications
子報傳媒

Cover Interview
近藤千尋夫婦
和寶寶旅行

Newborn Care
新生寶寶肌膚
由爸媽守護

Pre-mo Life
讀者故事：
意外懷孕也不錯

Newborn Wiki
食物噎塞 呼吸暫停
急救指南

自然分娩

開刀分娩

由陣痛開始

到寶寶出生

追訪分娩過程全紀錄



蘇雅賢女士
註冊物理治療師

別再讓疼痛困擾

輕鬆擺脫惱人的媽媽手！

不論是新手媽媽還是幾孩之母，總是希望無時無刻在寶寶身邊，為他提供最全面的貼心照顧。不過長時間抱著寶寶，手指和手腕都十分疼痛，似乎無法用力，就連簡單的扭毛巾、幫寶寶換尿片也做不到了。如果你有上述的經歷，你很大機會患上「媽媽手」了。媽媽手是產後媽媽常見的痛症，因此，今期產後百科帶大家認識媽媽手的成因與影響，更會教授幾個能舒緩痛楚和預防復發的伸展動作，令媽媽不再為手腕痛楚而煩惱。讓我們一同告別痛苦萬分的媽媽手吧！

撰文 / Mandy Tsang 設計 / Sally Ng

* 新手媽媽容易中招！ *

初為人母的新手媽媽由於缺乏經驗，很大機會因為長時間用不正確的姿勢哄抱嬰兒，以致患上媽媽手！在抱著寶寶時，應該用前臂托住寶寶的臀部以平均受力重量，但新手媽媽容易錯誤地長期屈曲手腕，並使用拇指負荷大部分的力量，隨著寶寶的身體愈來愈重，手指的負荷便會愈發加劇。此外，為寶寶洗澡時，媽媽長時間用手掌的虎口位承托著寶寶的頭部或腋下，加上不少母乳媽媽，在餵奶或泵奶前後會為乳房按摩而重覆使用拇指，增加拇指的肌腱及周遭關節的負擔，令手腕出現疼痛徵狀，影響活動能力。而三十歲或以上的女性也較容易患上媽媽手。

雖然這種病症稱為媽媽手，卻絕非媽媽們獨有的病症。一同照顧寶寶及分擔家務的丈夫和家人，以及需要長時間及重覆地使用拇指和手腕的職業人士，例如攝影師、運動員、餐廳侍應，甚至是每天用拇指不停地滑手機的低頭族也是患上媽媽手的高危一族。



* 一分鐘自我檢查！ *

假若拇指外側感到腫脹疼痛，持續一星期仍未改善的話，媽媽可用簡單的動作自我檢查：首先把手臂伸直，用其餘四隻手指緊握拇指，用健側的手將患側的手腕朝尾指方向下壓，如果大拇指及拇指外側的手腕位置感到疼痛，便很大機會患有媽媽手。媽媽手的病徵可分為慢性及急性，媽媽手慢性病徵的患者手腕一般只有輕微腫脹，在做大幅度的動作或過度用力時，才會感到疼痛；而急性病徵的患者在沒有手部活動時，手腕亦會感到紅腫熱痛，即使只是拿東西或轉手腕等細微動作，亦會感到劇痛難忍。

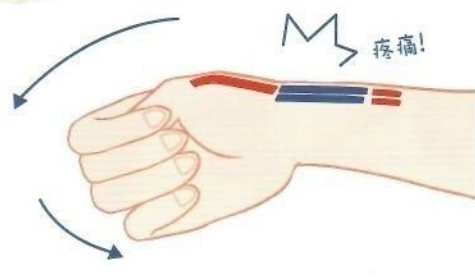
Step 1

手臂伸直，四指握住大拇指。



Step 2

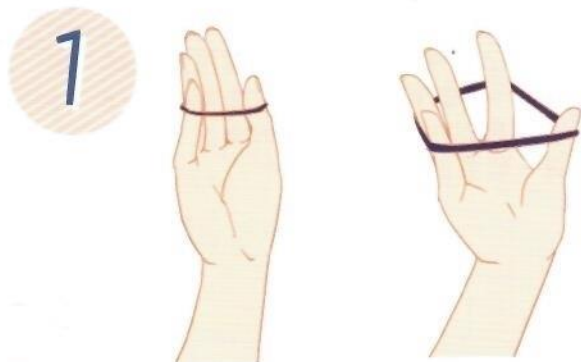
用健側的手將手腕向尾指方向彎曲。



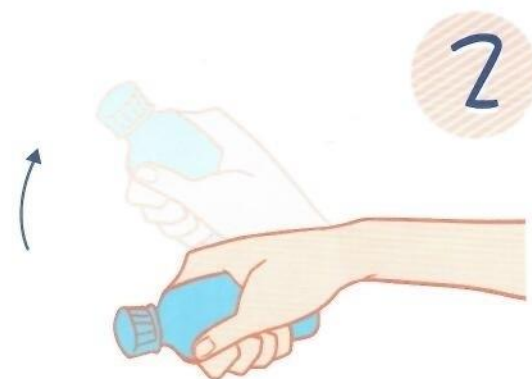
* 不用做手術也能舒緩痛楚~ *

治療媽媽手可分為手術治療和非手術治療，而大部分患者經過非手術治療後，情況都能大為改善，甚至能完全痊癒。當急性病徵的媽媽手發作時，必需讓手部適當休息，減少對肌腱進一步的傷害。患者可以在拇指側的手腕骨突處，用毛巾包住冰塊，輕輕地敷在疼痛的位置上，舒緩發炎和疼痛症狀。臨床上，患者亦可透過醫生轉介物理治療師來度身訂造護腕及手托，以固定拇指及手腕的關節，讓拇指能休息之餘，其他手指及關節也能照常活動。在佩帶手托期間，患者可以抬起手腕至高於心臟的位置約30分鐘，每日重覆數次，或在不產生疼痛的情況下作手腕轉動的運動，直至發炎症狀消退為止。

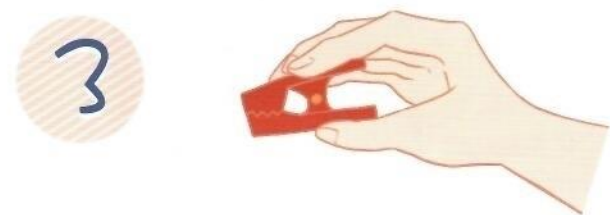
而慢性病徵媽媽手的患者可以利用按摩、熱敷及伸展運動舒緩痛感。針對手部的嚴重疼痛已消除或只是有輕微媽媽手的患者，可配合以下簡單的運動，來增強手部的耐力和柔軟性，除了能舒緩病症外，還可以預防再度發作：



1 用橡皮筋繞住五隻手指，慢慢撐開，維持此姿勢5秒，之後放鬆，重複5至10次。



2 掌心握住水瓶，慢慢將手腕往手背方向提起，維持動作5秒，之後漸漸放鬆，重複5至10次。



3 用拇指及食指按開夾子，維持5秒再放開。如果覺得動作輕鬆可換大一點的夾子。

假如疼痛在一星期內未有舒緩的現象，患者就應盡快求醫，醫護人員會為患者進行臨床檢查，並按患者的情況提供合適的治療。醫生或物理治療師亦會利用拇指肌力的運動治療或相關的物理治療，如手法治療、冷熱療法、針灸等方法，使患者的痛楚得到舒緩。

* 不用怕！媽媽手預防大法 *

預防總是勝於治療，不想患有媽媽手，最重要的是改善個人的生活習慣，減少手部粗勞動作，讓手腕得到充分休息。日常生活中，避免長時間使用拇指或作經常重複的動作，盡量使用其他手指或關節取代，亦可以左右手交替使用。而各位產後媽媽亦可特別留意以下幾點：

- * 單手或雙手抱嬰兒時，盡量將五指並攏，手掌及手腕成水平狀，用前臂托著寶寶的臀部，使手部平均分攤重量，避免只由虎口位及大拇指承受寶寶全部重量。
- * 餵哺母乳時亦要留意避免過度使用拇指，或是持續拇指用力的動作太久。
- * 在進行日常家務或工作時，避免長時間反覆使用拇指，每隔一段時間要有適當休息。
- * 在沒有疼痛的情況下，日常可配合一些正確的伸展運動和肌力訓練，例如向前伸直左前臂，用右手將左手掌向下拉，維持動作15至20秒後放鬆，5至10次為1組，重複約2至3組，以放鬆前臂外側相關肌肉。

