

## 令人頭大的板機指

講到板機指就令人頭大、令人傷腦筋、說實在的、板機指相當不好治，幾乎難倒所有的醫生。

首先讓我們來認識一下板機指的名詞，再來討論板機指發生的原因。

我們聽到的板機指祇是俗稱，正確的名字是：如發生在拇指者，稱為拇長屈肌腱鞘炎，發生在其他四指者，稱為屈指肌腱鞘炎。其發病的原因是因手指屈肌在掌骨遠端處的腱鞘狹窄所致，常伴有局限性肌腱增厚。

患板機指的患者，絕大多數都有勞損史，或者病人過度大反覆使用手指所致，但也有少部份病人是不明原因的，主訴大都是拇指酸痛無力，拇指根部靠掌骨的地方按壓會痛；其他四指若也患板機指，同樣也會產生手指酸痛無力，手指的根部都有不同程度的壓痛感，祇是沒有拇指那麼強烈而已。板機指的特徵是：手指在屈伸時有彈響聲，有時扣起來，伸不回去，必須要用另一手去推開，非常的不便。晨起時疼痛嚴重，活動一陣後情況會好些。因為患指在彎曲時，常會突然停留在半彎曲或閉鎖狀態，再用力屈指時，就出現手指如槍機般突然跳過，最後才能完成屈指動作，有時伴有彈響聲，有時並能看到患指有彈跳情況，所以才有板機指的俗稱。

板機指不容易治的好，西醫骨科都是在患處局部直接打類固醇，復健科則用超音波掃描等儀器復健，民俗療法有用隔薑灸者，用十四正經的傳統針灸手法，效果並不理想，但是如果用內經的「交經繆刺」，「左有病則右畔取」對應方法來對應對側的腳底相應部位，則效如桴鼓，但因腳底較痛，可與阿是輪流扎之，本文書後附錄圖片可為參考。當然患此症的病人如能配合內服通經活絡的藥物，如大小活絡丹之類，效果會更能持久，但患本病的原因與一定程度的過度勞損有重要關係，故避免再度使用才是最好的方法。如果是其他四指發生板機指，扎針的部位就要根據所患是那一指的部位而變，譬如食指發生板機指，則扎針的部位要在對側腳底的次趾下，其餘依此類推。又左手大拇指患板機指的人，可否扎在右手大拇指根部呢？答案然是可以，不過依功效而言，扎在腳底以為對應的比扎在對側手的效果來得大。採用對應針法扎在腳底唯一的缺點是比較痛，但論其療效，的確比起其他方法來得快且有效，這就是採用此法的優點，等到板機指比較鬆時在與左病取右或阿是輪流使用。

另外，所要說的是，板機指祇是發生症狀的結果，真正的根本是在其上所影響的肌腱、筋膜要給予推拿按摩使其放鬆，讓血液對板機指諸多肌腱有所供養，這樣患側的組織才能得以修復，板機指也才能真正治療不易復發，不過，在治好此症時，患者又重復不斷使用原有肌腱的話，則此症又易再度發生。





扳機指也可用左右對應的方式治之。

右手大拇指及中指扳機指扎左腳扳機一線及三線對應。

