

『腱鞘炎』

腱は、筋肉と骨をつなぐ結合組織です。これによって、指の曲げ伸ばしや手首の動きが可能になります。その腱を筒状に包んでいるのが腱鞘です。

指を動かす時には腱鞘の中を腱が往復運動します。その際の繰り返される摩擦が炎症を起こし「腱鞘炎」になります。

原因は手首と指の使い過ぎで、長時間パソコン操作をしたり、ピアノなどの楽器演奏、スポーツや家事などで反復して手指を動かす人に多く発症します。

代表的なものが「ドケルバン病」と「バネ指」です。

1、ドケルバン病

親指の背側には2本の腱があり、親指を伸ばしたり広げたりする働きをしています。この腱の腱鞘に炎症をきたしたものが「ドケルバン病」です。手を広げたり、親指を動かしたり、ペットボトルの蓋を開ける時などに、手首の親指側にズキズキした痛みが起きます。

2、バネ指

指に起こる腱鞘炎で、指の付け根の手ひら側の痛みや腫れをきたします。指の曲げ伸ばしの際、引っかかりを感じ、ひどくなると指を動かせなくなります。症状は朝方に悪化することが多いのが特徴です。

治療は、

- 1、手首や指の安静。テーピングやシーネで固定することもあります。
- 2、痛みに対しては、軟膏や湿布などの外用薬を使ったり、症状がひどい場合はステロイド注射をすることもあります。
- 3、重症の場合は、手術で原因となっている腱鞘を切開します。

