

ばね指 (弾発指)

～ 指の腱鞘炎～

<診断>

- レントゲン(X線)
- 超音波で確認



(ばね指とは?)
 → 手の指を曲げたり伸ばしたりする際に抵抗があり、ばね仕掛けのように動く症状のこと。

<原因>

- 指の使いすぎによるもの (パソコン作業、楽器の演奏など)
- 女性ホルモンの乱れによるもの



<症状>

- 指の付け根の痛み
- 腫れ、熱感
- 引っかかり
- 弾発現象(“カク”と跳ねる)

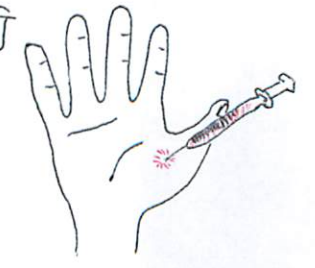
<特徴>

- 更年期の女性に多い(女性ホルモンの乱れ)
- 妊娠出産期の女性にも圧迫
- 母指に一番多く、次に中指、環指が多い
- 糖尿病、透析患者にも発生する



<なかざわ整形での治療>

- 軟膏や湿布
- 赤外線治療(リハビリ)
- 腱鞘内ステロイド注射
(1回で改善ある方もいる)
- ※注射は基本的には2週あけて数回
- 改善なければ手術



手指のトラブル①

～変形性関節症～

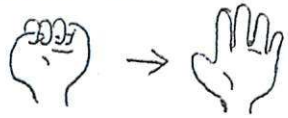
ブザール結節(第二関節)

<特徴>

- ・中高年の女性に多い
- ・関節リウマチとの判別
- ※ブザール結節の関節の腫れは硬いが、関節リウマチの関節の腫れは柔らかい

<対処法>

重カサす!



グーパー運動

一度に5~10回

why

Q. どうして女性に多いの?

why



A. 女性は男性に比べて関節や靭帯が柔らかいため、手指の関節に負担がかかりやすい。また、女性ホルモンの影響もあると考えられています。

why

why

ヘバーデン結節(第一関節)

<特徴>

- ・中高年の女性に多い
- ・左右対称に起こる
- ・第一関節どの指にも起こりうる

<対処法>

安静 + 固定(テーピング)



2cm幅のテープを
関節部分に2周巻く

紙テープ or スポーツ用ホロイテープ

母指CM関節症(CM関節)

<特徴>

- ・中高年の女性に多い
- ・回転動作(ドアノブを回す)に影響
- ・軟骨がすり減ると骨が外側にずれ、亜脱臼になることもある

<対処法>

安静 + 固定(対応器具)

親指の負担が少ない
状態を保つ

