



けんしょうえん 腱鞘炎

一指が痛くて曲げづらい、伸ばしづらい

指導：千葉大学医学部附属病院整形外科 准教授 國吉 一樹

企画：
日本医師会

No. 479

手の指を曲げる腱に多い

腱は体のさまざまな場所にあり、体の部位がスムーズに動くよう筋肉や骨と連携しています。代表的なのはアキレス腱です。

腱鞘炎は、腱のある場所で起こる炎症です。特に手の指を曲げる腱(屈筋腱)に最も多くみられます。

腱は、手の指を曲げ伸ばしする時、腱のトンネル(腱鞘)の中を屈筋腱が行ったり来たりします。指のつけ根付近では、腱と腱鞘の間に摩擦力がかかりやすく、炎症が生じやすいところがあります。その部分で炎症が起きたものが腱鞘炎です。



進行するとばね指に

進行すると腱がむくんで太くなり、腱鞘も厚くなるので手の指がスムーズに動かさずになります。指を動かす時に引っかかりが生じるようになると、ばね指と呼ばれる現象が起こります(図1)。

ばね指になると指のつけ根に痛み、腫れ、熱っぽさが生じます。これらの症状は起床時に強く、日中手を使っていると軽くなることもあります。進むと指が動かなくなることもあります。

女性ホルモンの変化と関連があるので、更年期や妊娠周産期の女性、携帯電話やパソコンの操作など手を使いすぎたり、手をよく使う仕事をしたりする人に多くみられます。起こりやすいのは主に親指、中指で、次いで薬指、小指、人差し指の順です。

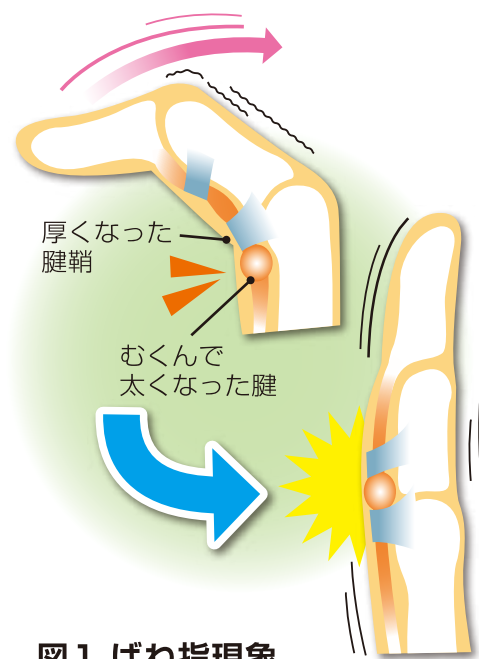


図1 ばね指現象

腱鞘炎(ばね指)の治療方法

腱鞘炎の治療では、薬で痛みを抑えたり、図2のような腱のトンネルを拡げる運動を行います。

ブロックエクササイズとストレッチを交互に3回ずつを1セットとして、朝・昼・夕・寝る前の1日4回、3セットずつ行います。

腱鞘炎は放置していても回復しないので、症状が軽いうちにかかりつけの整形外科に相談しましょう。

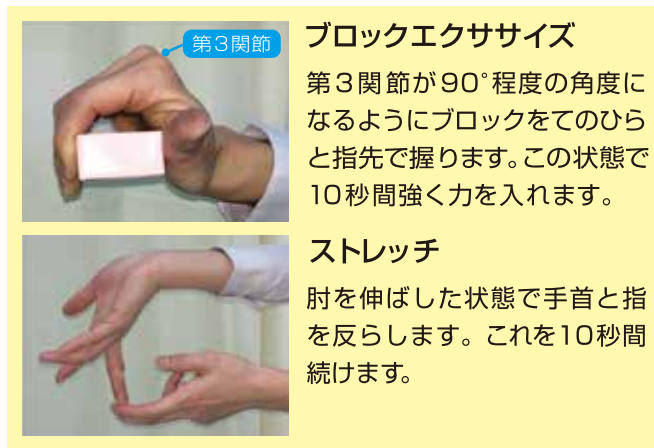


図2 腱鞘炎(ばね指)に対する運動療法

第3関節

ブロックエクササイズ

第3関節が90°程度の角度になるようにブロックをてのひらと指先で握ります。この状態で10秒間強く力を入れます。

ストレッチ

肘を伸ばした状態で手首と指を反らします。これを10秒間続けます。