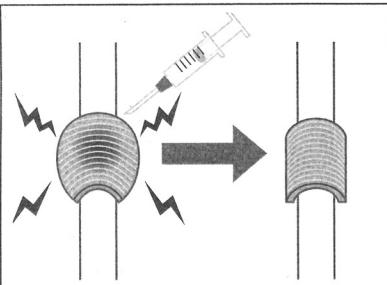


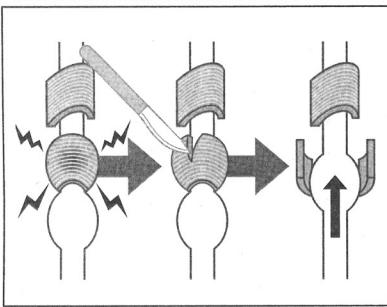


### 腱鞘への注射



腱鞘内に局所麻酔剤入りステロイド注射をすると、炎症が治まり腱の通りがよくなる。痛みだけではなくばね現象も改善

### ばね指の手術



注射で治らないときや指が曲がったまま伸びないときに適用。切開するには腱鞘の一部だけなので、指は普通に動かせる

ばね指の治療には、レーザー治療なども行われていますが、現在最も効果があるのは、腱鞘内への局所麻酔薬入りのステロイド注射です。

多くの患者さんは、ばね指の根本的な治療ではありませんが、おもに用いる治療を選ぶ傾向があります。また注射がよく効くこともあります。おもに用いるのは、桂枝茯苓丸と五苓散。いずれもむくみやこわばりをとることで、症状の改善が期待されます。

しかし、こうしたことを続けても改善せず、痛みが出てきたら、手の動きが悪くなつたら、専門医の治療を受けたほうがよいでしょう。

### ステロイド注射1回で完治する患者も多い

かなり痛い注射ですが、腱鞘での炎症が治まるときどきの場合は、痛みは改善します。1回の注射で完治する人もたくさんいます。

痛みが消えても、ばね現象が残ってしまうこともあります。ただし時間とともに改善するケースもあります。

また注射でよくなつても3~6ヶ月で再発することがあります。そこで再発予防のために、先に紹介した手を上げる、ステロイド注射1回で完治する患者も多い

かなり痛い注射ですが、腱鞘での炎症が治ると、ほとんどの場合、痛みは改善します。1回の注射で完治する人もたくさんいます。

痛みが消えても、ばね現象が残ってしまうこともあります。ただし時間とともに改善するケースもあります。

また注射でよくなつても3~6ヶ月で再発することがあります。そこで再発予防のために、先に紹介した手を上げる、ステロイド注射1回で完治する患者も多い

### ばね指の悪化を防ぐおすすめ動作



朝起きたら手を上げると、手のむくみがとれる。

### 手を上げる



### 手のグーパー運動



手のグーパーは血流をよくして、むくみやこわばりをとる。20回ほどグーパーを繰り返す

## 【ばね指】の基本の治療法は?

**ばね現象だけなら動かして、むくみをとれば改善することも。痛みや指の動きが悪化したら注射や手術を検討**

さくら整形外科院長・医学博士 菊池淑人

な患者さんは、ばね現象を起こす指に、割り箸などで木をして寝るように指導することもあります。あて木によつて、睡眠中に指が曲がることを予防できます。

ばね指の悪化を防ぐにはむくみ、こわばりをとる

ばね指になつても、痛みがなく、症状が「ばね現象」や「指のひっかかり感」だけの

場合があります。この段階であれば、手を安静にするなどして様子を見ます。

例えば「手を握ると指が引つかかる」という患者さんは、「手を強く握らないよう

に」といった指導をします。

また朝起きたとき、指が引がつたままになっているよう

寝ている時は手を動かさないので、むくみやこわばりが起りやすくなります。手を上げると手にたまつた液体が流れでむくみがとれますし、グーパー運動は手の血流をよくしてこわばりをとります。

またお湯に手をつけると、血流がよくなるので、この方法もおすすめしています。

軽症の場合は、このような対応をすることで、血流が改善し、ばね指を引き起こしていない腱鞘炎が治癒する可能性があります。

私の個人的な方針として、ステロイド注射は1本の指に対して、5回までを限度としています。

それでも再発した場合は、2回目のステロイド注射をします。さらに再発した場合は、3度目、4度目の注射という患者さんもいます。

ただしきステロイド注射には、副作用として感染症、また非常にまれではあります。が、腱鞘や腱の断裂という副作用があります。このため、