

私、ばね指で随分前から親指を曲げ伸ばしするとパチンってなっていたんですけどそのうち全然動かなくなってしまって…

うーん、手術するしかないですね

えっ？そんな大変な事になっているのですか？？



診察室でよく聞かれる会話です。

患者さんは自分から「ばね指」であると言っています。

よく知られた病名ですが、あまりに有名すぎてわざわざ病院に行かなくても大丈夫！

というイメージではないでしょうか。患者さんは先生から「手術」と言われてとても驚いています。

実は、「ばね指」の病態はけっこう難しくて正しく理解されている方は少ないと思います

1. 腱と腱鞘のしくみ

指を曲げたり伸ばしたりする筋肉は肘の周囲から始まって指という細いスペースの中を通るために、手首に近づくにつれ腱というひも状の組織になり指についています。(図1)

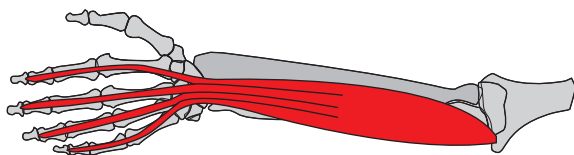


図1. 手指の屈筋

腱は摩擦を防ぐために腱鞘というトンネルの中を通っています。

このトンネルを滑膜性腱鞘といいます。さらに屈筋腱（曲げる筋肉）には関節の動きに伴う腱の浮き上がりを押さえるバンド状の組織（靭帯性腱鞘：プーリー）が発達しています。(図2・図3 腱鞘模型①)

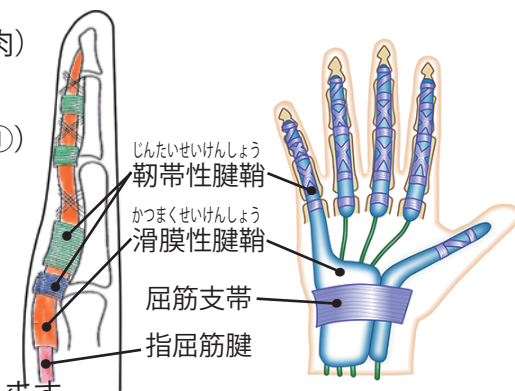


図2. 指屈筋腱鞘

2. 腱が滑る！？

筋肉が働くたびに腱は指から手首の辺りを行ったり来たりしています。まさにひもを引っ張ったり緩めたりして指は曲がったり伸びたりしているのです。(図4. 腱鞘模型②)

実際の手では、屈筋腱の移動距離は最大で6～7cmといわれています。

3. 狭窄性腱鞘炎とは？

指を使いすぎることたえず腱と腱鞘は摩擦され、やがて腱鞘内に炎症が起こります。

さらに指を使いすぎると腱鞘が肥厚したり腱が肥大硬化（コブのようなもの）して腱と腱鞘の摩擦が大きくなり、その刺激がまた新たな炎症を起こすという悪循環を生じるのです。

一度良くなっても症状を繰り返したり、他の指に起こることも稀ではありません。

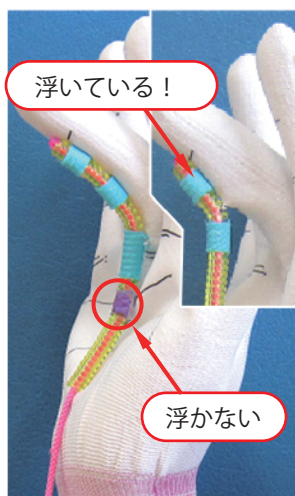


図3. 腱鞘模型①

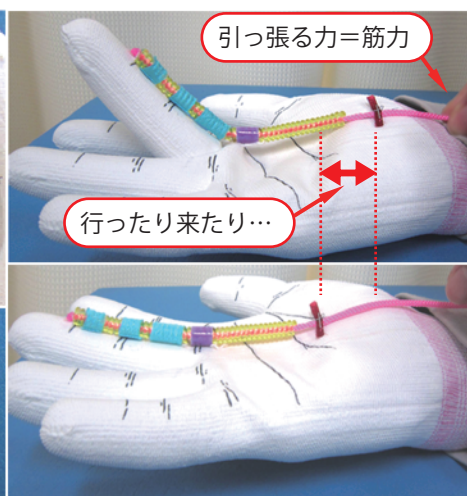
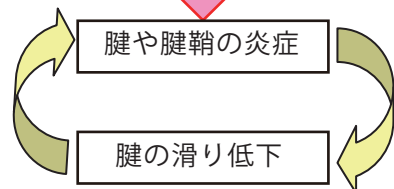


図4. 腱鞘模型②

手の使いすぎ

- = 指の曲げ伸ばし
- = 強い握り
- = 重い物を持つ

繰り返す



ばね指まめ知識 その1

- * 指の使いすぎ以外に、更年期・妊娠・出産・糖尿病（人工透析）に伴うことがあります。
- * 好発部位は親指・中指・薬指の順に多いといわれています。
- * 50～70歳に好発し、男女比は1：2～6で女性に多いとされています。



4. 「パチン」ってなるメカニズム

図6のように「コブ」ができた腱が、肥厚して狭くなった靭帯性腱鞘を通過する際に強い引っかかり感があり、コブが通りすぎればパチンとばねが弾かれたように腱が滑る、というわけです。

これが「パチン」の正体であり、「ばね指」の由来です。つまり、腱鞘炎のひどくなったものが「ばね指」と言えます。

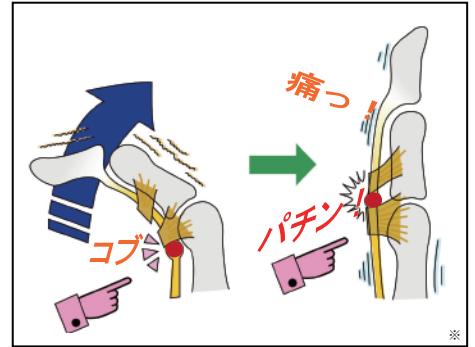


図6. 「パチン」メカニズム

5. さらに進行すると…

パチンと弾く時の不快感や痛みが強くなると、指を動かすことを避けるようになります。すると腱の滑りはさらに低下し、関節の動きも制限されてしまいます。

6. 手術

指の付け根の関節に近い靭帯性腱鞘（図7. 赤印）を切り開く「腱鞘切開術」が代表的な手術方法です。

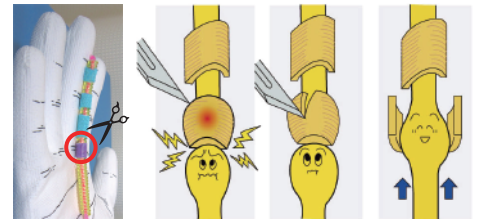
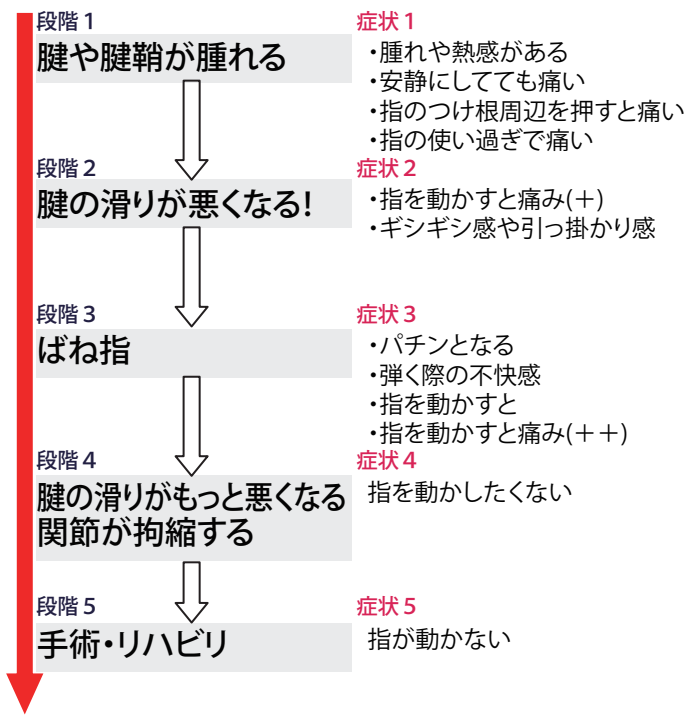


図7. 「腱鞘切開術」イメージ



炎症症状を速やかに軽減し、重症化させないことが大切です。
『ばね指チャート』で自己チェック！症状に合わせた治療・自己管理の参考に。

■ばね指チャート■



症状と治療・対処法

症状1. =炎症症状の強い時期	
整形外科・リハビリ ・消炎鎮痛剤の内服 ・外用（シップ、塗り薬） ・腱鞘内注射	自己管理法 ⇒腫れ・熱感・安静時痛軽減 ・安静にして手を休める ・アイシング
症状2～3. =動かす時の痛みが強い時期	
整形外科・リハビリ ・消炎鎮痛（内服・外用） ・温熱療法 ・腱の滑りエクササイズ	自己管理法 ⇒炎症を出させない ・手の使い方の工夫「予防」 ・腱の滑り維持 ・温水で温める ・お風呂で指の曲げ伸ばし
症状4～5. =手術・リハビリ	
整形外科・リハビリ ・手術 ・関節可動域訓練 ・ストレッチなど	自己管理法 ⇒関節の動き維持 ・痛みの強くない範囲で指の曲げ伸ばし

ばね指まめ知識 その2



「予防」キーワードは「負荷」「反復」「時間」
*指先だけに負担をかけず、手全体を大きく使しましょう。
*重いものを持つ際は片手より両手で。
*同じ作業を長時間行う際はこまめに休憩、肩～腕全体のストレッチ！！
*全身の軽い運動は局所へのストレスを軽減するので効果的。

症状と治療・対処法はあくまで目安です。まずは整形外科を受診して下さい。

湘南中央病院 リハビリテーションセンター 作業療法室
当院ホームページ <http://www.swg.or.jp>

