

親指を握って手首を小指側へぐっと傾けて下さい

【痛くない】

「ドケルバン病」の危険度チェックをしてみましょう

【痛い】

「ドケルバン病」かもしれません！！

こんな症状ありませんか…？

- 手首の親指側が腫れたり熱感がある
- 親指を動かすと痛む
- ビンの蓋を開けるときに痛む
- 重いものを持つ時に痛む
- 強く手を握ると痛くて力が入らない



### ■ドケルバン病：危険度チェック

写真のようなことをしてませんか？もし、多く行っているようならば、ドケルバン予備軍かもしれません



### 1. どんな病気？

- ・「ばね指」と並んで狭窄性腱鞘炎の代表的なものが「ドケルバン病」です。  
(腱と腱鞘のしくみについては、前号 Vol 2 「ばね指」を参照して下さい。)
- ・手の甲側では指や手首を伸ばす筋肉（伸筋腱）が、それぞれ束になって6つの区画の中を通っています。手首の最も親指側の区画には親指を動かす筋肉のうち、2本の腱が収まっています。(図1)

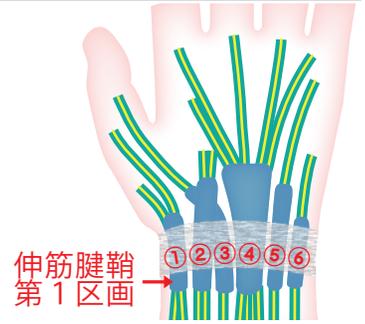


図1. 伸筋腱腱鞘

短母指伸筋腱 ↓ ↓ 伸筋腱鞘第1区画



図2. 第1区画

親指を動かす為の2本の腱はそれぞれ

- ・短母指伸筋腱 (黄色) 親指の第2関節を伸ばす筋肉
- ・長母指外転筋腱 (赤色) 親指を真横に拡げる筋肉
- ・伸筋腱鞘第1区画 2本の腱が収まっている部分

といいます。

■「ドケルバン病」危険度チェックの4枚の手の写真を見て下さい。

- ①第2関節を伸ばしていたり横方向へ拡げています。(赤線)
- ②次に手首の向きに注目です。小指側へ傾いています。(青線)
- ・ヒトの手は「力強い握り動作」をする時には手首が小指側へ傾く構造をしているのです。(図3. 握り動作)
- ・2本の腱は手首が小指側へ傾くと、引き伸ばされてしまいます。(図2. 右側)



図3. 握り動作

## 2. つまり

親指の使いすぎ、すなわち親指を伸ばしたり横へ広げたりする動作や、握り動作のくり返しによって、伸筋腱鞘第1区画を通る2本の腱や腱鞘が炎症を起こし、手首や親指の腫れや痛みが生じる病気が「ドケルバン病」です。

そして、この病気は家事・長時間のパソコン操作楽器演奏・スポーツなど、職業や特定の作業、手の使い方との関連が非常に大きいといえます。

指が痛い



職業や特定の作業、手の使い方との関連が大きいとはいえ日常生活上それらを完全に行わないのは不可能ということが問題なのです！  
痛みが生じる作業や手の使い方を知りそれらを症状に合わせて中止したり、控えたりすることが大切です。

## 3. 治療法は？

整形外科的な治療とリハビリが効果的です。

- 整形外科では…  
保存療法では消炎鎮痛剤の内服や外用（シップ・塗り薬）痛みが強い場合、腱鞘内注射を行います。  
保存療法やリハビリでも症状が改善しない場合は腱鞘を切り開く手術を行います。
- リハビリでは…

### 【スプリント療法】

手の形に合わせて写真のような装具（スプリント）を作製し親指や手首を安静に保ちます。親指を広げたり、手首が小指側に傾かないように固定しますが、水仕事を含め日常生活の多くの事は着けたままで行うことができます。状態に応じて、テーピングやサポーターを併用することもあります。

### 【物理療法・運動療法】

アイシングや温熱を使った物理療法は痛みや痛みからくる筋肉の緊張を和らげる効果があります。関節可動域の維持改善、ストレッチ、筋力トレーニングなどを、状態に合わせて行います。

### 【患肢管理・生活指導】 ※とても重要です！

特定の作業・手の使い方と症状との関連性を知り、状態に合わせた手の使い方、道具や作業環境の工夫などを行います。また、炎症症状などのサインの見方、症状ごとの対処法や自宅での簡単な運動などを指導します。

### 「フィンケルシュタインテスト」とは？



写真のように『親指を握りこみながら手首をぐっと小指側に傾けます』

手首の親指側に疼痛が誘発されたら**陽性**です  
ドケルバン病の有名なテスト方法



指や手首が痛くなる疾患は他にもあります。まずは整形外科を受診して下さい。

