

第5回 【ばね指（弾発指）】

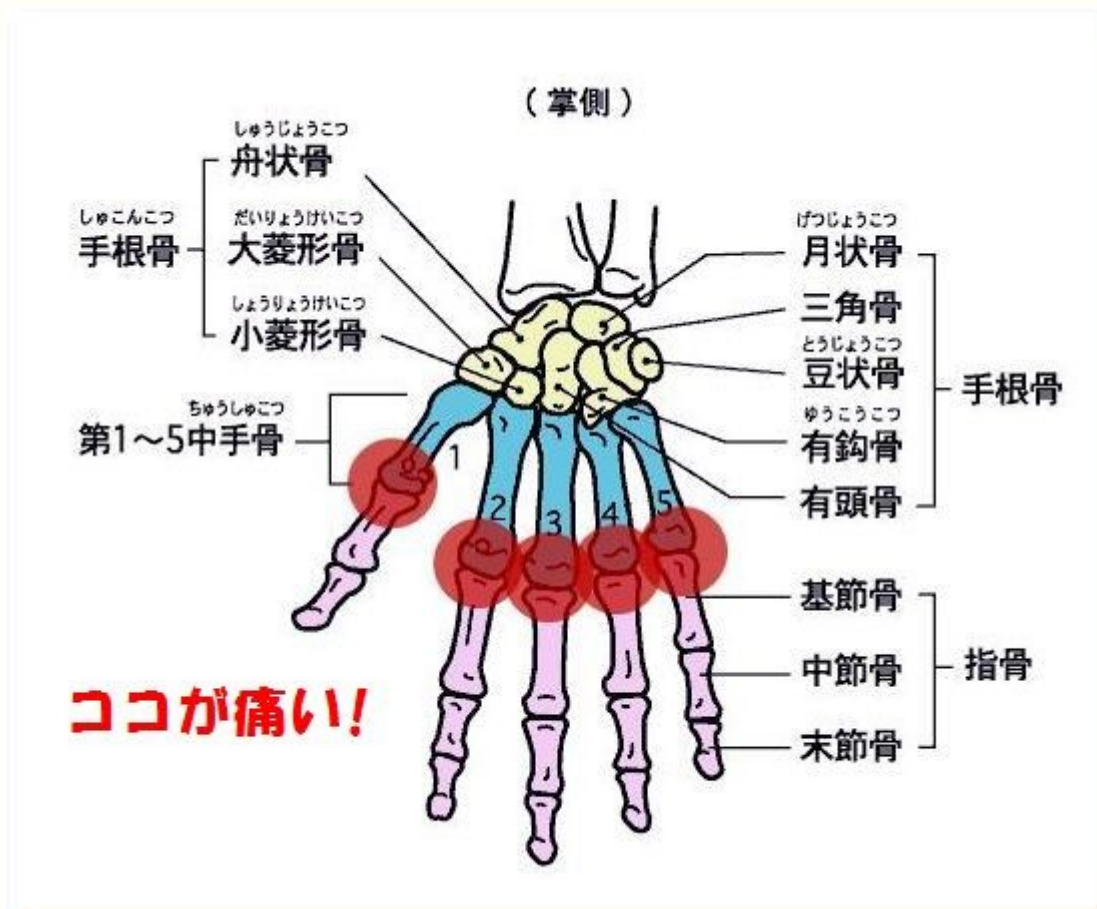
ばね指は、手のひら側の指の付け根の関節でおこる腱鞘炎です。指の曲げ伸ばしをする際に、指の付け根の部分で屈筋腱（くつきんけん）が引っかかり、指が曲がったまま伸びなくなり（ロッキング現象）、そこから力を入れて伸ばそうとするとガクンと急に指が伸びるといった弾発現象（だんぱつげんしょう）がおきます。このことから、ばね指とされています。

特に、中年以降の女性に多く発生し、手をよく使う職業の人にみられます。指の中では親指、中指、薬指、人差し指、小指の順に起こりやすいのです。また、1～2歳の幼少時にも多く発生しますが、この場合、生まれつき、屈筋腱が厚くなっているために起こり、ほとんどが親指に起こります。

症状は、弾発現象と指の付け根の圧痛があります。

予防としては、普段から手を使いすぎないように注意し、手首や前腕のストレッチをしっかり行い、筋肉の柔軟性を維持していくことが大切です。

そして、症状が出た時には、初期の段階で治療を行い、早めに治すことが大切です。



※圧痛…押したときに痛みが出ること。

※屈筋腱…指を曲げる時に使われる筋肉の腱。