

## <ばね指（弾発指）>

指には腱というヒモがあり、それによって指の曲げ伸ばしをすることが出来ます。指を曲げる腱には腱の浮きあがりを押える靭帯性の腱鞘がありトンネルの役割を果たしています。腱と腱鞘の間で炎症が起こると、指の付けに痛み・腫れ・熱感が生じます。これを腱鞘炎といい、進行すると指を曲げて伸ばした際に縮んだばねが戻る時と似た現象が起こり、これをばね指といいます。

腱鞘と腱の引っかかりとは、指の使いすぎによる刺激のため腱鞘が肥厚したり、腱自体が肥厚硬化し、そのためさらに刺激が強くなるといった悪循環を生じます。

好発年齢としては30～50代の女性に多く、妊娠時、産後や更年期に発生する事が多いです。この時期は指先を使うことが多いため炎症が生じやすく、特に母指に起こりやすいです。

<主な症状として>

- ・ 指を曲げる事が困難になる
- ・ 指を伸ばそうとすると引っ掛かりを感じる
- ・ 指が曲がったまま伸びない

などがあげられます。

一般には、安静を指導させていただき、温熱療法を行いながら、炎症の強い方には注射を行います。

上記でも改善されない場合にはまれに腱鞘自体を切開することもあります。