

الإصبع الزنادية أو التهاب غمد الوتر المضيق

إعداد :
فاطمة الشطي
لينا بانيكار



Trigger Finger

Done by:
Fatma Alshatti
Leena Panicker

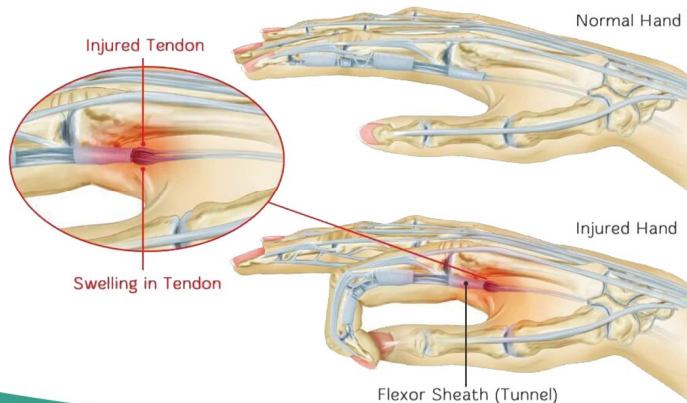


Anatomy:

- Tendon sheath is a tunnel through which the flexor's tendon glide when the finger bends and straightens.
- Pulley system which holds the flexor tendon to the finger bones, is found in the tendon sheath.
 - It consists of annular and cruciate pulleys.
 - Annular 1 pulley (A1) is mostly affected in trigger finger.

Definition:

Trigger Finger is a condition where the patient has painful clicking and inability to bend and straighten the finger.

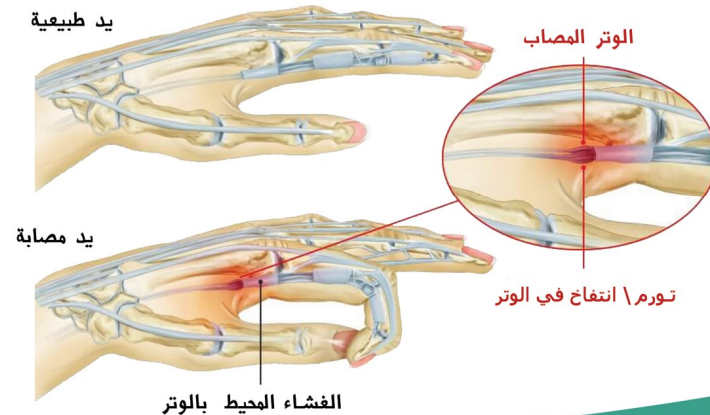


مهم يتكون :

- غمد الوتر : هو عبارة عن المساحة المحيطة بالوتر القابض للإصبع ، و التي يتحرك فيها أثناء ثني الإصبع .
- الكرة و هي موجودة في غمد الوتر هي المسؤولة عن ربط الوتر بعظام الإصبع .
- لها نوعان أنولار وكروشيات .
- البكرة الأولى (أنولار 1) هي الأكثر تأثراً عند التعرض للإصبع الزنادية .

التعريف :

تعني هذه الحالة تشنج الإصبع أثناء ضمه و صعوبة فردة ، و عند التمكن من فرد الإصبع يصدر صوت فرقعة ، و يصاحب عملية تحريك الإصبع بعض الألم .





الأسباب :

- إصابة مباشرة .
- إجهاد ناتج من كثرة حركة الإصبع .
- أسباب غير محددة .

Causes:

- *Trauma.*
- *Repetitive finger's movement (wear & tear).*
- *Unknown reasons (Idiopathic).*

العوامل المؤثرة لحدوث الإصابة :

- مرضى السكري .
- الفئة العمرية من 50 إلى 60 عاماً .
- النساء أكثر إصابة من الرجال .
- إصبعي البنصر و الإبهام أكثر من الآخرين .
- نادراً إصابة الأطفال ويكون عادةً بالإبهام .

Who's at risk:

- *Diabetic patients.*
- *Adults aged from 50 to 60 years old.*
- *women > men.*
- *Ring and thumb fingers are most commonly affected.*
- *Rarely in children (mostly in thumb).*

Symptoms:

- Initially, Painless clicking in the finger (with movement).
- Gradual inability to straighten the finger.
- Localized pain in the palm and finger joints.
- Morning stiffness and swelling which decreases during the day.



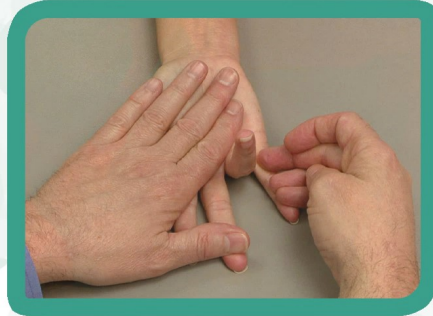
الأعراض :

- صوت فرقعة في الإصبع أثناء تحركه (بدون ألم).
- بالتدريج سيشعر المريض بصعوبة فرد الإصبع بعد ضمه.
- ألم في مكان محدد براحة اليد وكذلك في مفاصل أصابع اليد.
- تيبس مفاصل الإصبع خاصةً في الصباح ، مع تورم بسيط و يقلان خلال اليوم.



Diagnosis:

- Physical examination:
 - The doctor will look for lump in the palm.
 - The lump will move as the finger moves.



التشخيص:

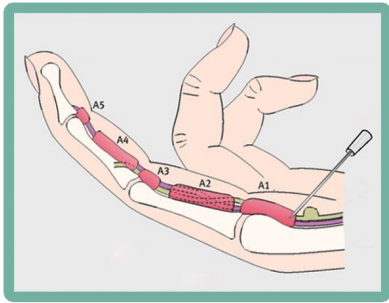
- يقوم جراح اليد بفحص راحة اليد للبحث عن أية عقدة ، و التي تكون على شكل كرة صغيرة .
- يضغط الجراح على العقدة ويطلب من المصاب تحريك الإصبع (ستتحرك العقدة مع تحرك الإصبع).



طرق العلاج العلاج غير الجراحي:

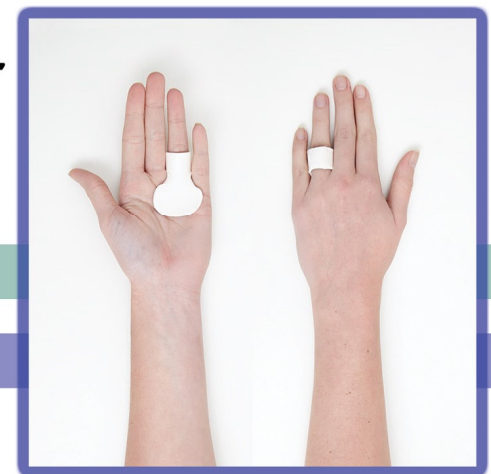
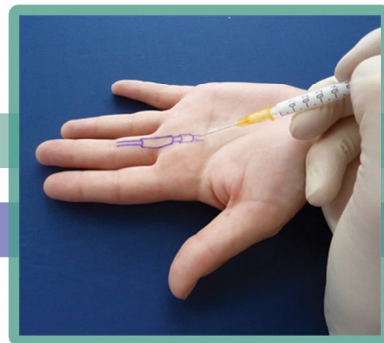
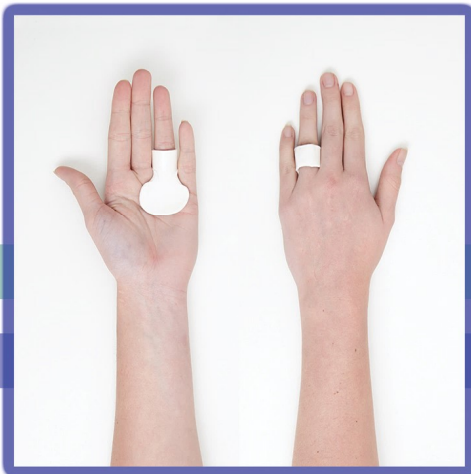
جراح اليد:

- وصف حبوب مضادة للالتهاب وفولترين جل.
- استخدام الحقن (3 إبر كحد أقصى).



العلاج الطبيعي:

- تمارين الاستطالة.
- الجبيرة.
- الكمادات الباردة (في حال وجود ورم أو الكدمات الدافئة أو الشمع).
- المساج العلاجي.



Treatment

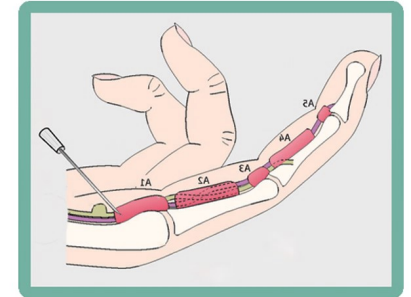
Pre-operative:

Hand surgeon:

- prescribe anti-inflammatory drugs and voltaren gel.
- Injections (maximum 3).

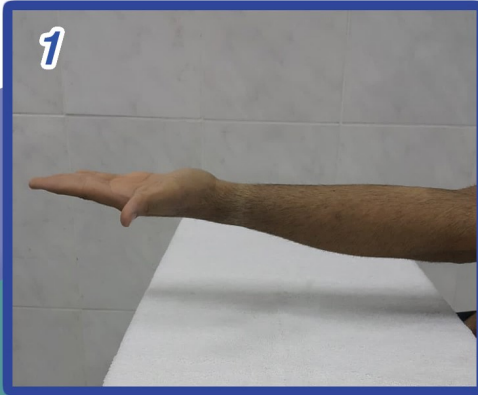
Physiotherapy :

- Stretching exercises.
- Splint.
- Modalities (cold if swelling present/ hot pack / paraffin wax).
- Therapeutic massage.



Stretching exercises:

- 1) Straighten your elbow out .
- 2) Use your sound hand to stretch the affected hand downward .
- 3) Hold for 20 seconds. 5-10 repetitions .

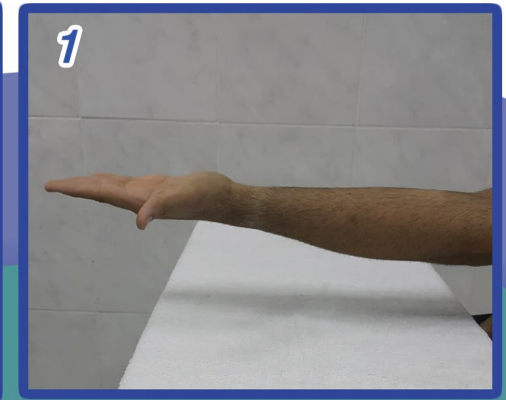
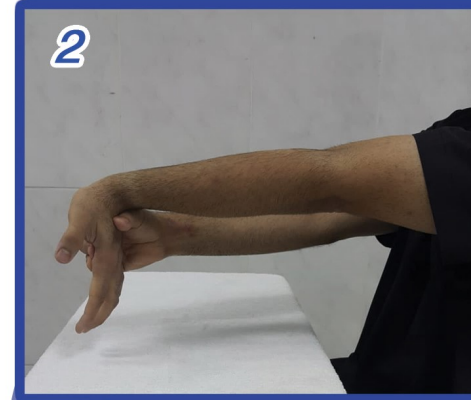


- 1) Place your affected hand on the table
- 2) Use your sound hand to slowly lift up the affected finger.
- 3) Hold for 20 seconds. 5-10 repetitions .

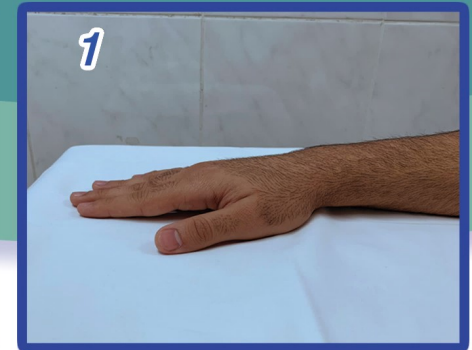


تمارين الاستطالة :

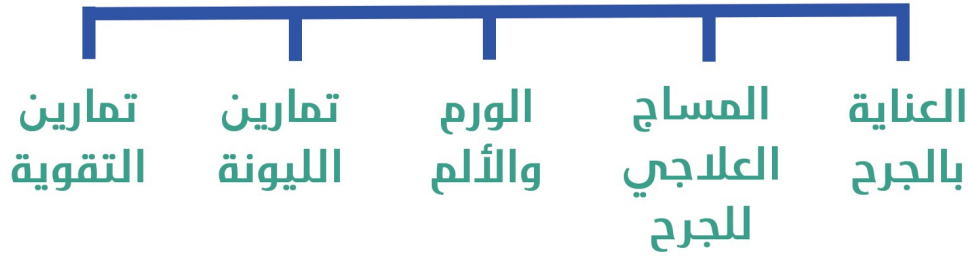
- 1) فرد مفصل الكوع للأمام .
- 2) الضغط على مفصل اليد (الرسغ) للأسفل لمدة 20 ثانية باستخدام اليد الأخرى .
- 3) تكرار التمرين 5-10 مرات .



- 1) وضع اليد على الطاولة (راحة اليد للأسفل) .
- 2) باستخدام اليد الأخرى يرفع الإصبع المصاب للأعلى حتى يشعر المريض بالشد لمدة 20 ثانية .
- 3) تكرار التمرين 5-10 مرات .



دور العلاج الطبيعي بعد التدخل الجراحي



العناية بالجرح :

- المحافظة على جفاف الغيار(الضماد) ، و عدم تعرضه للماء .
- يسمح بغسل اليد بالماء و الصابون بحرص بعد إزالة الضماد .
- لا يسمح بغمر اليد بالماء أو فركها بشدة .
- يفضل فحص الجرح بشكل يومي .

المساج العلاجي للجرح :

- يمارس هذا التمرين بعد التئام الجرح بشكل تام.
- يتم الضغط على الجرح بلطف ثم يتم التدليك بحركات دائرية ، وأفقية ، وعمودية .
- للوقاية من الالتصاقات التي تحصل تحت الجلد يفضل عمل المساج العلاجي للجلد المحيط بمكان الجرح أيضاً .

physiotherapy role post operatively



Wound Care:

- Take care to keep the dressing dry.
- After dressing removal, hand can be lightly washed with soap and water.
- The wound should not be soaked in water or vigorously rubbed.
- It should be inspected daily.

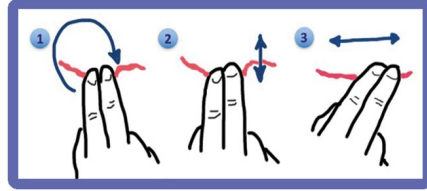
Scar massage :

- It can be started depending on the healing of the incision.
- Apply firm but gentle pressure on the scar (circular, vertical, and longitudinal) .
- To avoid adhesions, the area surrounding the scar should be massaged as well.

How to massage:

① **Circles:** apply pressure in small circles over the length of the scar and the area surrounding it.

② **vertical:** apply pressure on the scar on the upward and downward directions.



③ **Horizontal :** apply pressure on the scar from side to side.

Two to three times daily for ten minutes (each time) .

Pain and swelling:

-Cold pack over the affected hand with elevation for 10 minutes.

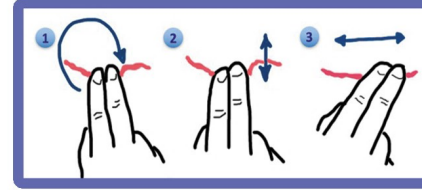
-Active range of motion exercise with hand elevation (combined with elbow and shoulder).

repeat
10 times.



طريقة المساج العلاجي :

① الحركة الدائرية : يتم الضغط على الجرح و تدليكه مع المنطقة المحيطة به بحركة دائرية بدون رفع الإصبع عن الجلد .



② الحركة العمودية : يتم الضغط على الجرح، ثم تدليك الجلد للأعلى و الأسفل .

③ الحركة الأفقية : يتم الضغط على الجرح، ثم تدليك الجلد بحركات جانبية لليساار و اليمين .
يتم عمل هذا التمرين مرتين إلى ثلاث مرات يوماً لعدة 10 دقائق لكل مرة .

الألم و الورم :

- توضع كفاة باردة على اليد المصابة مع رفع اليد فوق مستوى القلب لمدة 10 دقائق .

- القيام بإغلاق اليد وفتحها مع رفع اليد و الكوع و الكتف للأعلى ثم الأسفل .



و يكرر هذا
التمرين
10 مرات

تمارين الليونة :

تمارين ليونة الوتر :

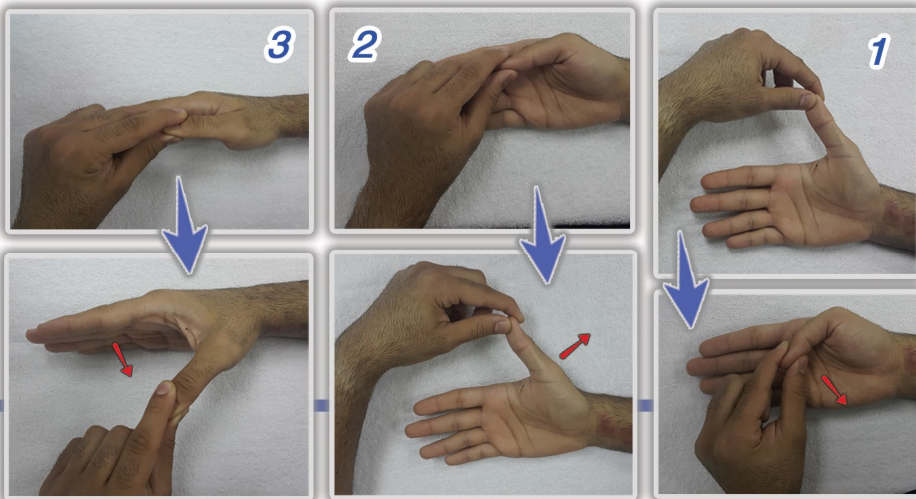


باستخدام اليد غير المصابة قم بثني الإصبع المصاب على قدر

الإمكان :



في حال كان الإصبع المصاب هو الإبهام ، قم بعمل التمارين التالية :



Mobilization exercises:

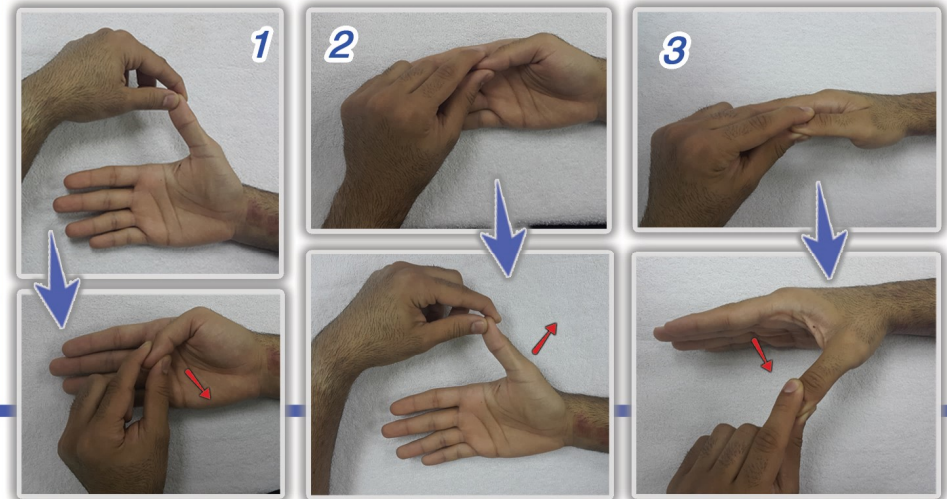
Tendon glide exercises :



Using the sound hand, bend the affected finger as tolerated :

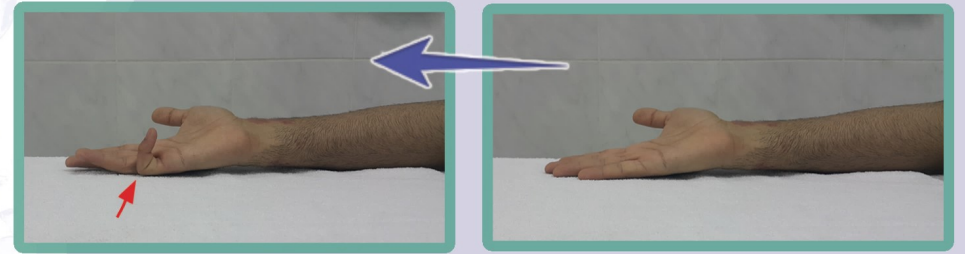
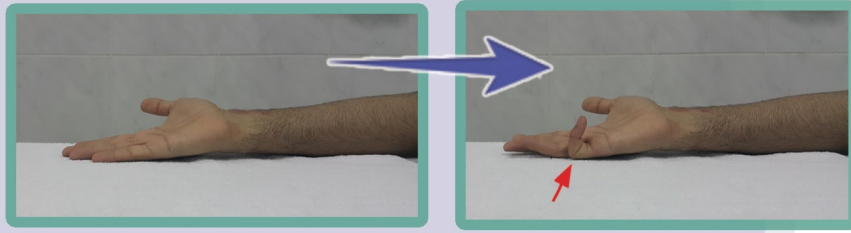


If the affected finger is the thumb do these exercises as tolerated :



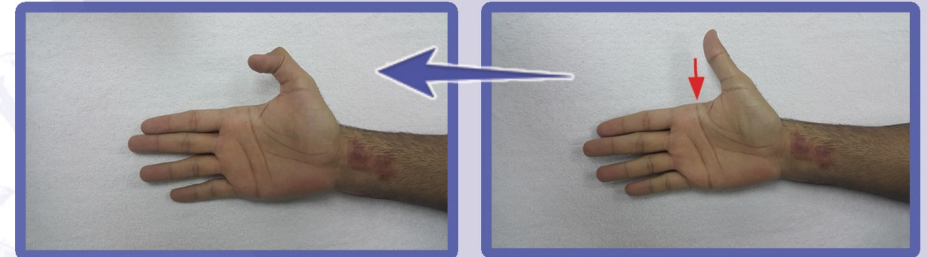
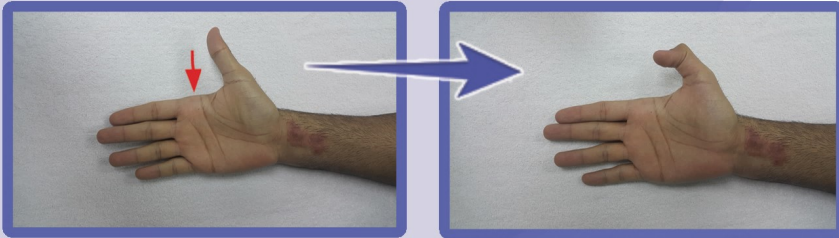
Bend and straighten the middle joint of the finger actively :

قم بثني و فرد المفصل الثاني من الاصبع العصاب :



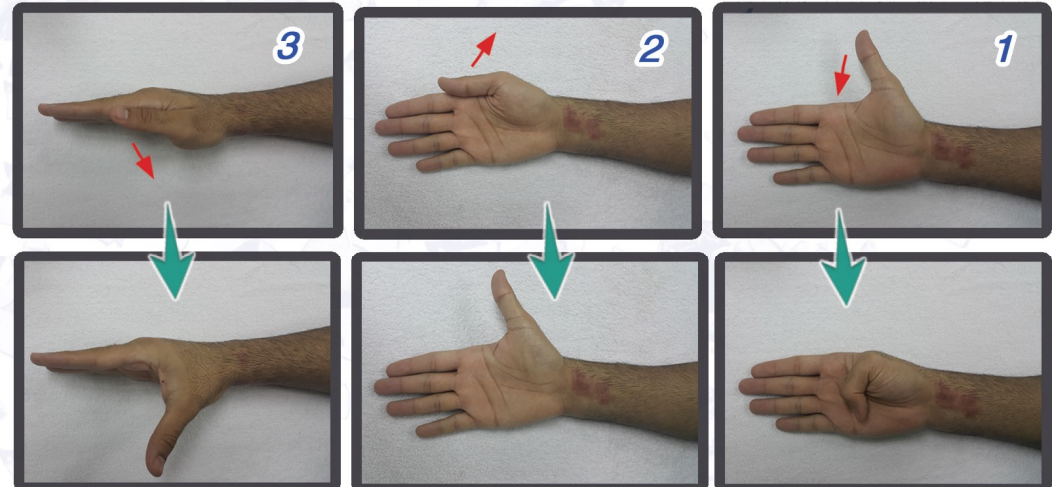
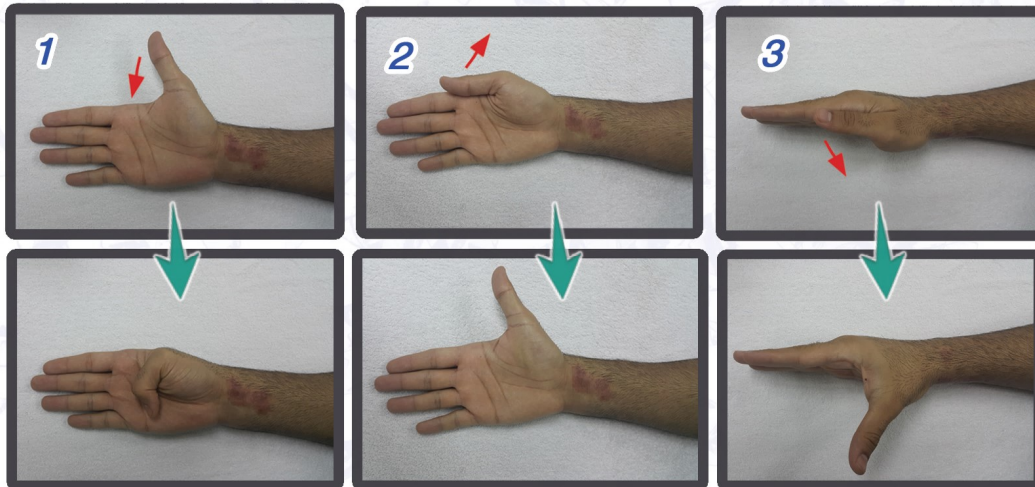
If the affected finger is the thumb do these exercises as tolerated :

و في حال كان الإصبع العصاب هو الإبهام ، يكون التمرين كالتالي :



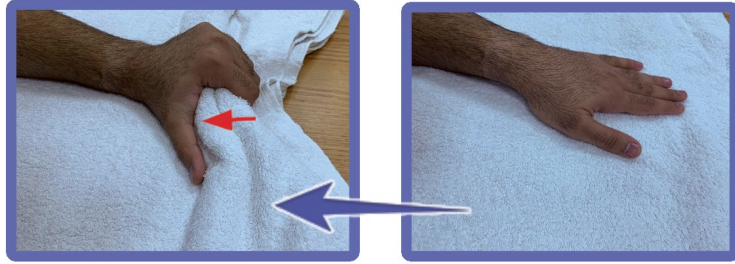
Do these exercises as tolerated :

قم بثني اصبع الإبهام كما هو موضح بالصور :

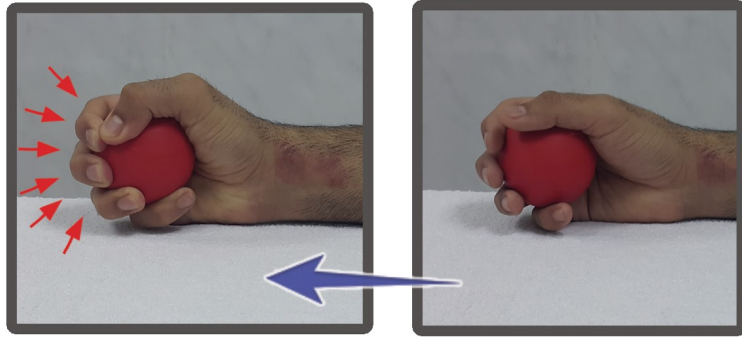


تمارين تقوية العضلات :

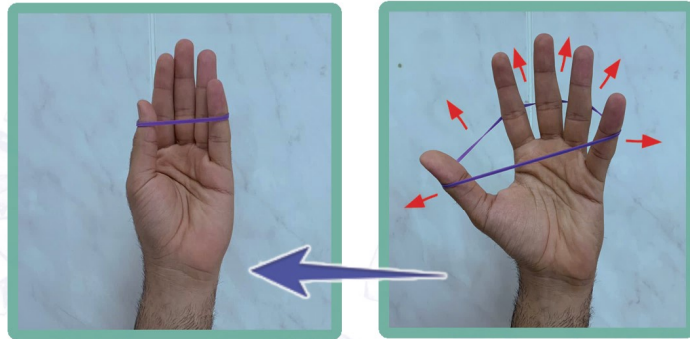
تمارين عضلات اليد باستخدام الفوطة :



تقوية عضلات اليد باستخدام كرة ناعمة و الضغط عليها :

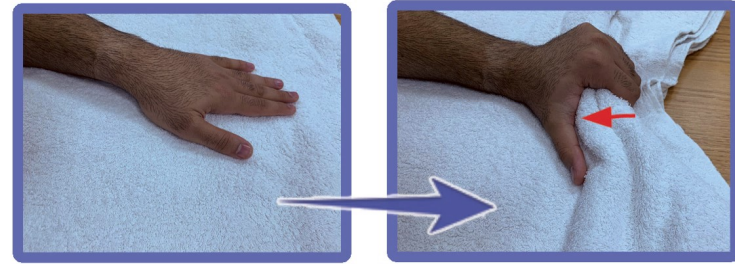


باستخدام السير المطاطي يقوم المريض بمقاومة الإصبع
أثناء فرده :

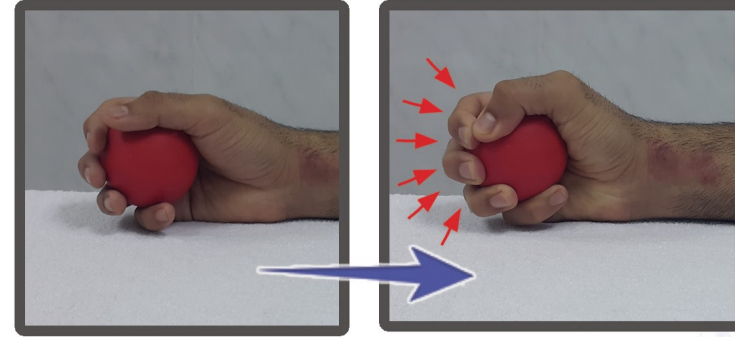


Strengthening exercises:

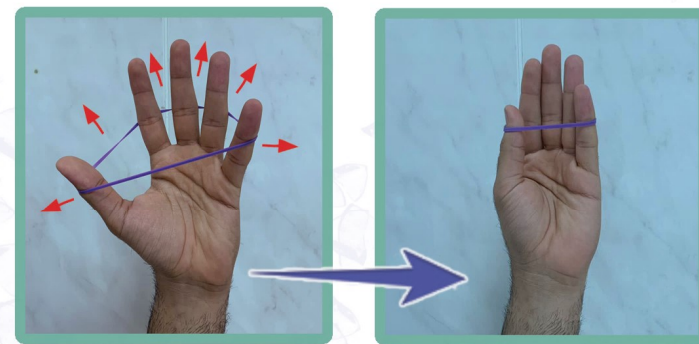
Towel grabbing exercise:



Soft ball squeezing exercise:

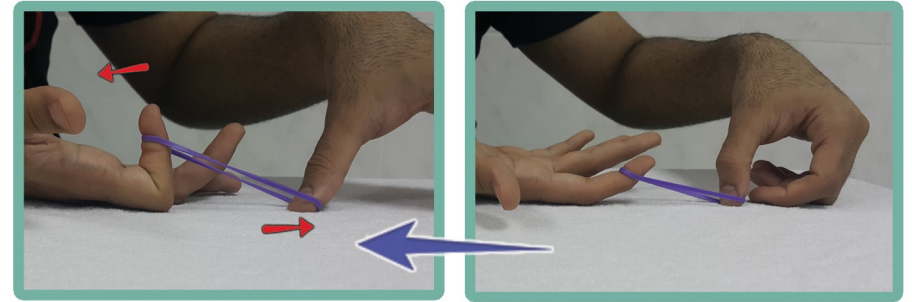
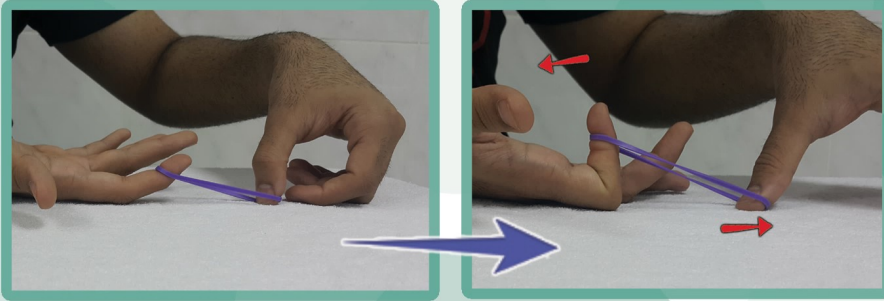


Using a rubber band, straighten the finger exercise:



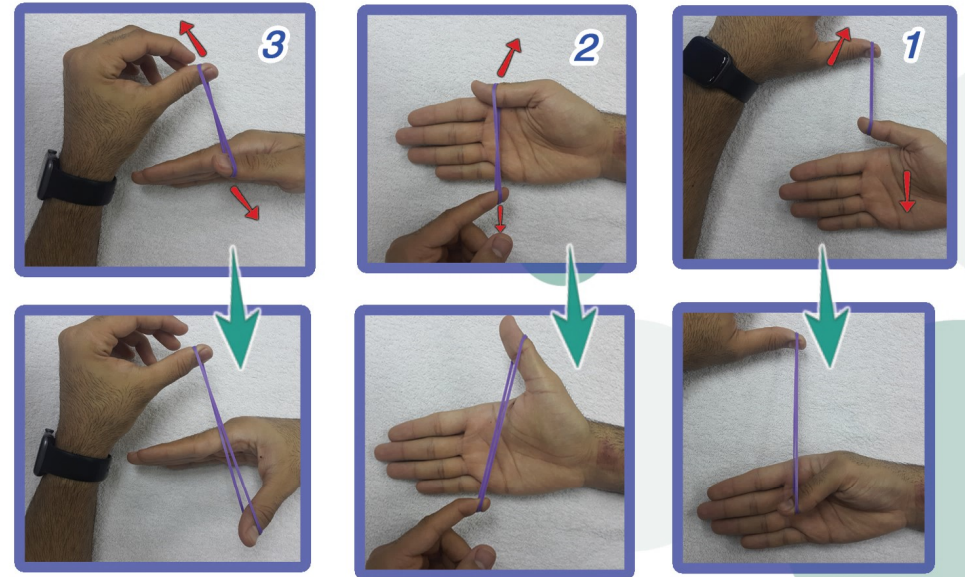
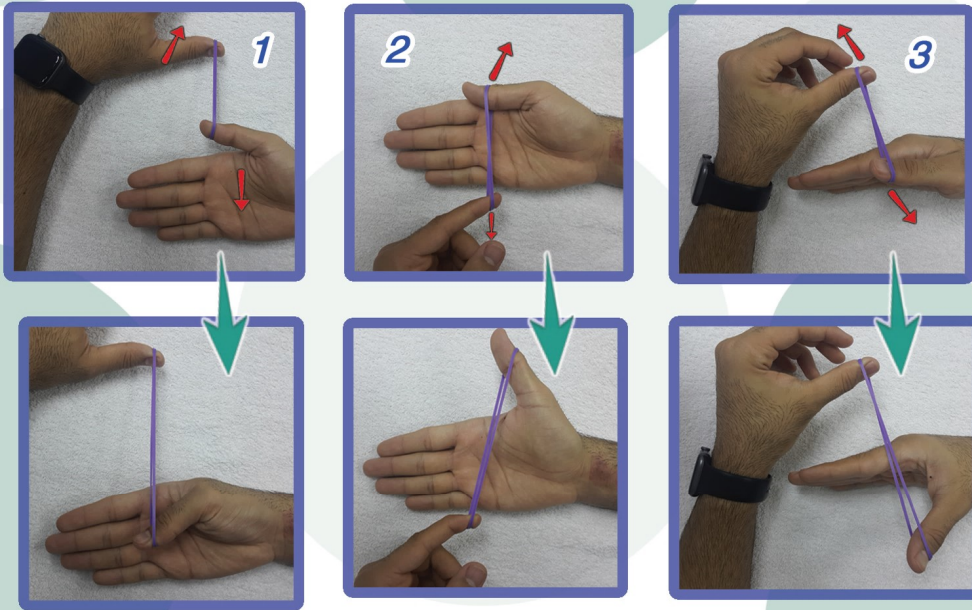
باستخدام السير المطاطي يقوم المريض بمقاومة الإصبع أثناء ثنيه :

Using a rubber bend the finger :



وفي حال كان الإصبع المصاب هو إصبع الإبهام قم بعمل التمارين التالية :

For thumb :



References :

Advanced Orthopaedic Centers. (2020). What is Trigger Finger? | Advanced Orthopaedic Centers. [online] Available at: <https://advancedorthocenters.com/what-is-trigger-finger/> [Accessed 10 Jan. 2020].

Arush Patel, M. (2020). Trigger Finger (Stenosing Tenosynovitis). [online] Arthritis-health. Available at: <https://www.arthritis-health.com/types/general/trigger-finger-stenosing-tenosynovitis> [Accessed 10 Jan. 2020].

Cihantimur, B., Akin, S. and Özcan, M. (1998). Percutaneous treatment of trigger finger: 34 fingers followed 0.5–2 years. Acta Orthopaedica Scandinavica, 69(2), pp.167–168.

Elena Conde Montero. (2020). How to massage a scar - Elena Conde Montero. [online] Available at: <https://www.elenaconde.com/en/compression-therapy-and-scar-massage-in-post-traumatic-and-post-surgical-leg-wounds/how-to-massage-a-scar/> [Accessed 10 Jan. 2020].

Lorthioir, J. (1958). Surgical Treatment of Trigger-Finger by a Subcutaneous Method. Plastic and Reconstructive Surgery, 22(4), p.362.

Makkouk, A., Oetgen, M., Swigart, C. and Dodds, S. (2007). Trigger finger: etiology, evaluation, and treatment. Current Reviews in Musculoskeletal Medicine, 1(2), pp.92–96.

Melbourne Hand. (2020). Trigger Finger Treatment | Melbourne Hand. [online] Available at: <https://melbournehand.com.au/hand-conditions/trigger-finger-treatment/> [Accessed 10 Jan. 2020].

Patient, R. (2020). Trigger Finger | Rehab My Patient. [online] Rehabmypatient.com. Available at: <https://www.rehabmypatient.com/hand-fingers-thumb/trigger-finger> [Accessed 10 Jan. 2020].

شكر خاص :

د.ياسر عبدالعليم

مرتضى خاجة