



香氣發表會

禾場第71期高階

2021.02.21



Hello!

I am Josephine 戴怡嘉

🗨 現職：娛樂經紀公司商品經理

🗨 芳療：1年資歷



芳療個案分享

Aromatherapy

扳機指


學名：「手指屈指肌腱狹窄性肌腱鞘炎」

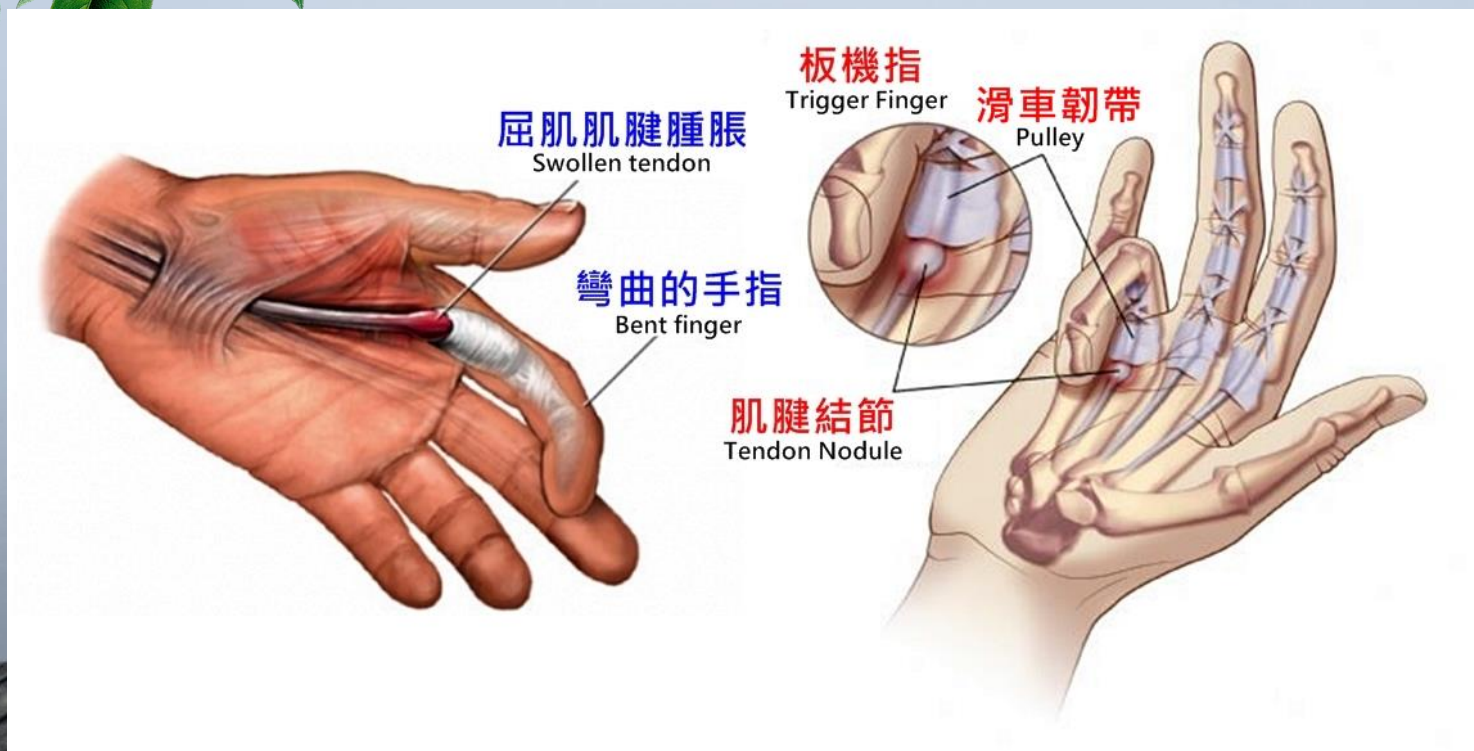


扳機指的病因

手掌骨遠端處有一個類似滑輪的環，稱為滑車韌帶，手指屈指肌腱通過此環，收縮時手指便彎曲。


當手指過度使用，造成滑車與屈指肌腱過度磨擦，滑車會產生發炎、腫脹、狹窄的現象，伴隨屈指肌腱局限性增厚，導致肌腱無法在滑車內自由滑動。








扳機指的症狀

- ✓ 疼痛：指關節彎曲或伸直的時候，會有疼痛感覺。
 - ✓ 關節緊鎖感：尤其於早晨醒來時症狀最明顯。
 - ✓ 手指無法彎曲或伸直：後期症狀較為嚴重的情況下，會有疼痛彈跳的聲響。
- 




扳機指的好發族群

- ✓ 先天性或是與代謝問題、痛風及類風溼性關節炎有關。
 - ✓ 後天性則是需反覆使用手指動作的職業。
 - ✓ 女性由於荷爾蒙影響，發生機率較男性高。
- 



扳機指的醫護治療

- ✓ 低周波及復健運動的物理治療。
 - ✓ 口服消炎藥及肌肉鬆弛劑。
 - ✓ 急性期時可局部注射類固醇，不建議多次施打。
 - ✓ 經其他治療無效時才考慮手術將滑車韌帶切開減壓。
- 

個案背景介紹

- ✓ 女性、39歲。
- ✓ 職業：餐飲業內外場人員。
- ✓ 患部：左手食指。
- ✓ 發病期：
 - 第一次發炎：2019.06
 - 第二次發炎：2019.11
 - 第三次發炎：2020.04



個案症狀

- ✓ 在早上時特別僵硬
- ✓ 經常腫脹疼痛
- ✓ 無法彎曲，彎曲時會疼痛
- ✓ 根部出現隆起，壓了會痛

醫護治療

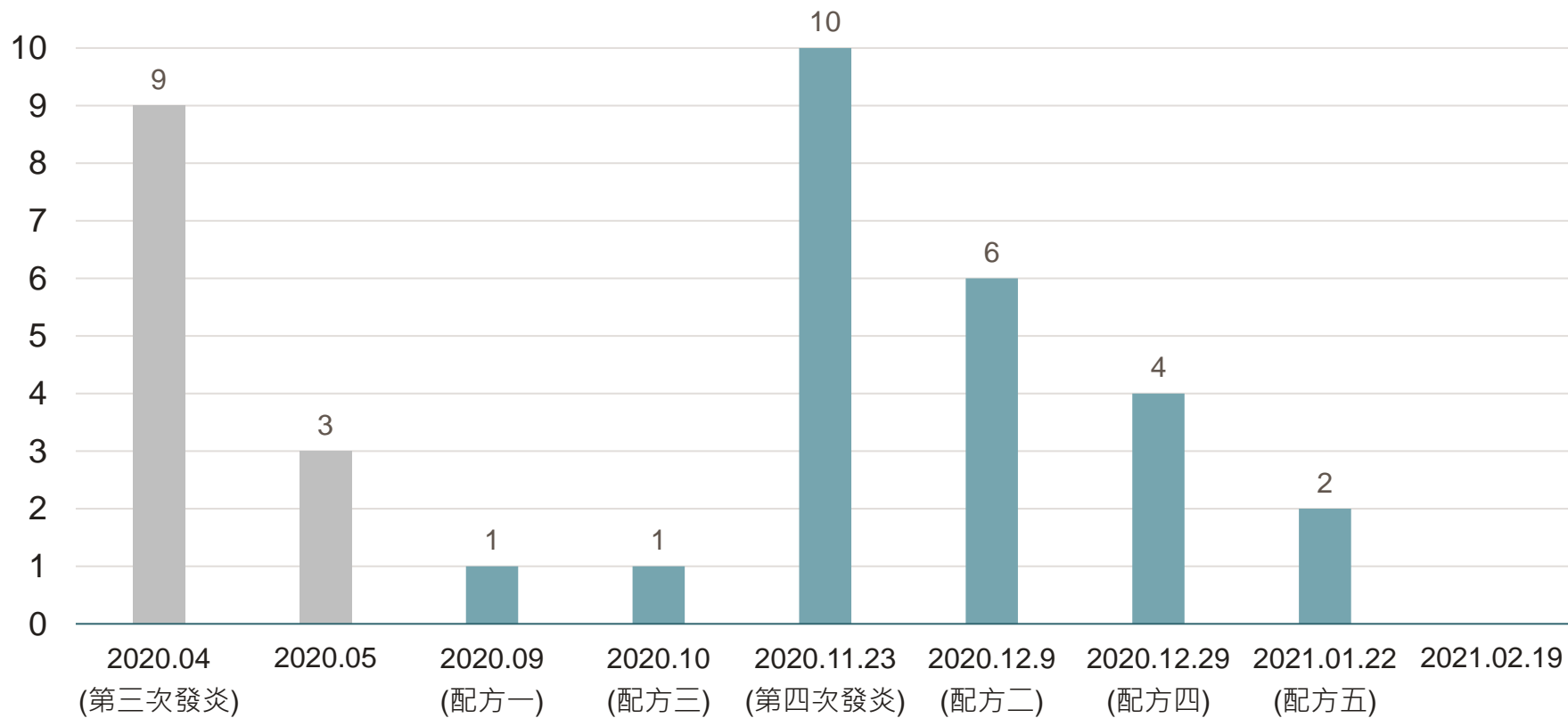
- ✓ 吃消炎止痛藥
- ✓ 注射類固醇
- ✓ 物理治療復健
(電療、紅外線雷射、熱敷)
- ✓ 第三次發炎後學了肌內效貼布，並開始使用



開始加入芳療照護

2020.09.05

芳療期程疼痛指數表



芳療配方(一) 2020.09.05

薑

西洋
蓍草

甜
馬鬱蘭

檸檬
香茅

聖約翰草浸泡油+葡萄籽油

芳療配方(二)

* 只用一週改用配方(三)

* 12/9 才開始用

2020.10.02

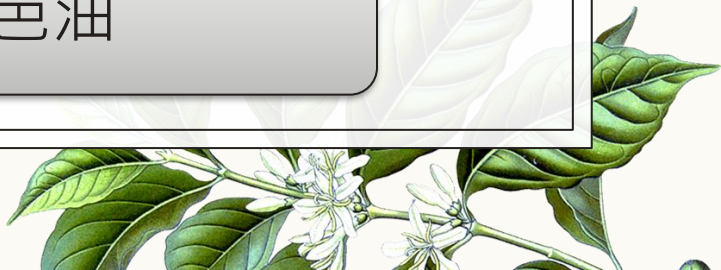
月桂

岩蘭草

檸檬
香茅

純正
薰衣草

聖約翰草浸泡油+荷荷芭油



芳療配方(三) 2020.10.11

薑

西洋
蓍草

甜
馬鬱蘭

純正
薰衣草

聖約翰草浸泡油+葡萄籽油

芳療配方(四)

2020.11.19

- * 11/23 第四次發炎
- * 12/9 開始先使用配方(二)
- * 12/29 才開始用此配方

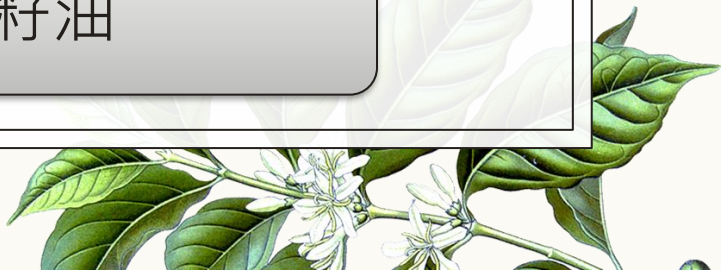
薑

西洋
蓍草

甜
馬鬱蘭

檸檬
尤加利

聖約翰草浸泡油+葡萄籽油



芳療配方(五) 2021.01.22

義大利
永久花

西洋
蓍草

岩蘭草

檸檬
尤加利

聖約翰草浸泡油+葡萄籽油

個案心得分享 - 音檔

Q1：介紹一下你的職業以及什麼時候開始有肌腱炎的症狀

Q2：前幾次發炎的時候都去做了哪些處理

Q3：9月開始用了第一個精油配方，加入芳療照護後有什麼感覺

Q4：第二個配方及第三個配方的使用狀況

Q5：第四次發炎大爆發情形以及第四次配方的使用

Q6：現在手指的狀況以及後續對於精油芳療的期待



Thanks!
Any questions?

歡迎一起芳療交流

LINE ID : josephine.tai

EMAIL : yichiatai@gmail.com

