



## 腕隧道症候群 Carpal tunnel syndrome

### 一、什麼是腕隧道症候群：

是指手上的正中神經在經過手腕處，會穿過由腕骨與韌帶圍成的「腕隧道」，受到位於神經上方的韌帶壓迫所造成的臨床症狀。所謂正中神經是指支配大拇指動作與支配大拇指、食指、中指以及一部份無名指感覺的神經

### 二、發生的原因：

通常發生在需重複手腕動作的人身上，例如機械技工、家庭主婦等，好發於慣用手，症狀會因為工作而加劇。女性比例是男性的 3-10 倍。其他包括糖尿病、甲狀腺功能低下、風濕性關節炎等疾病，都可能造成腕隧道症候群

### 三、通常會有甚麼症狀：

臨床症狀為手部腫痛、灼熱、刺痛及麻木，且局限於食指和中指及大拇指的正中神經支配之區域。此疼痛在晚上或睡醒時特別明顯。病人於日間工作後，睡覺時常因手腕麻木而醒來，需用力擺動手腕或摩擦手指，症狀即會緩解，但到後期疼痛會加劇、握力變得軟弱，大拇指基端的肌肉變消瘦

### 四、臨床處置：

- (一)輕度腕隧道症候群可以採保守療法：包括避免過度手腕動作、服用抗發炎藥、針灸以及佩戴手腕護具。使用手腕護具可減少過度手腕動作，必須持續使用 2-4 週
- (二)嚴重的腕隧道症候群或是對保守療法反應不佳的病人，必須考慮外科手術切開腕隧道之韌帶以減輕正中神經的壓迫或採用內視鏡手術

### 五、居家照護注意事項：

#### (一)手術後注意事項：

- 1.傷口以紗布與彈紗固定，請保持清潔、乾燥並抬高患肢
- 2.手術後疼痛會持續一段時間，請按醫師指示服用止痛藥來緩解
- 3.傷口若有滲血、滲液時，請更換乾淨的敷料
- 4.術後日常活動不受影響
- 5.術後患肢勿做劇烈運動

- (二)請勿加重手腕負擔，勿使用單手取重物，多使用雙手來協助
- (三)多執行指間運動
- (四)飲食多補充富含維生素 B6 之食物，如：全麥、糙米、豆類、堅果、青花菜、白花菜及香蕉、酪梨等
- (五) 避免酗酒、吸菸會造成術後預後差
- (六)請按醫師指示時間返診

## 六、參考資料

- 陳泊儒、呂岳謙、王培銘、黃志芳(2018)·腕隧道症候群·家庭醫學與基層醫療，33(8)，214-221。
- 陳瑋羚、沈佩誼(2021)·腕隧道症候群之針灸治療病例報告·中華針灸醫學會雜誌，24(1-2)，46-52。
- 楊佳峰、陳榮位(2018)·腕隧道症候群之中醫診療病例追蹤報告·台北市中醫醫學雜誌，24(4)，9-12。[https://doi.org/10.6718/TJCM.201812\\_24\(4\).0003](https://doi.org/10.6718/TJCM.201812_24(4).0003)

No.B0510

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂