

腕隧道症候群

◆ 臨床症狀

手指會有麻木感和刺痛，常發作於夜裡醒來時特別明顯，甩甩手或按摩一下可短暫緩解症狀。疼痛可能加劇、握力變得軟弱，開始有東西從手中跌落的狀況發生。

◆ 運動治療(每個做三至五秒，做五到十次，每天三回)

A. 手腕按摩：在箭頭處，往左右兩邊拉開



B. 手腕彎曲/伸直運動：手握600c.c.水瓶，裝半滿做動作



C. 手腕運動操：以下5個動作，做五到十次，每天三回。

握拳

伸直

拇指打開

手腕背屈

輕拉姆指

