

# 腕隧道症候群

## ◆ 何謂腕隧道症候群

發病的原因是在於通過手腕的正中神經遭受到太多的壓力而引起的，因而造成緊得像虎頭鉗似的腕部壓力，因而妨礙雙手的運作。

## ◆ 好發族群

1. 需要重複性使用手腕和手掌活動的工作者(如電腦操作者、廚師、木匠、按摩師、裁縫師等)是常見的職業病之一。
2. 婦女於懷孕期發生液體滯留，引起腕隧道組織的腫脹，產後此症候將緩解。

## ◆ 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，但若置之不理、腕隧道症候群會逐漸惡化下去。疼痛會加劇、握力變得軟弱，開始有東西從手中跌落的狀況發生。

## ◆ 治療

(一) 保守治療: 休息、藥物治療、手腕副木固定、復健治療及居家運動等。以下提供幾個居家運動的方法：

**A. 手腕彎曲/伸直運動：** 停三至五秒即可，做五到十次，每天三回。

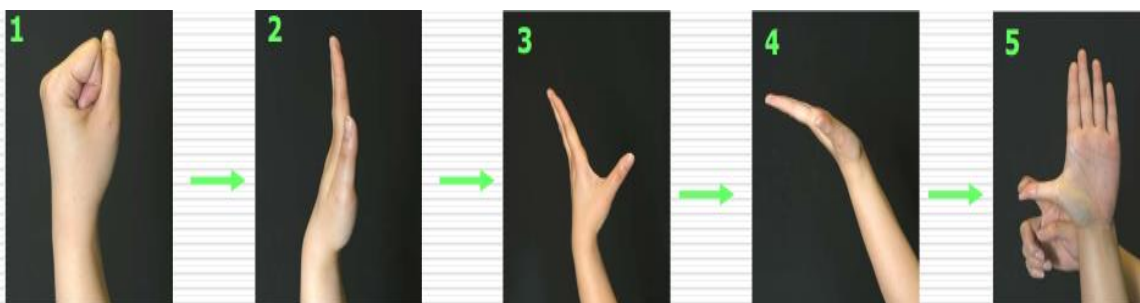


**B. 手腕握拳/張開運動：** 停三至五秒即可，做五到十次，每天三回。



### C.手腕運動操:

1. 手腕擺正，手指、拇指彎曲。
  2. 手腕擺正，手指、拇指伸直。
  3. 手腕擺正，手指伸直，拇指外展伸直。
  4. 手腕向背面完全伸直、手指伸直，拇指外展伸直。
  5. 先將手心朝上、手腕、手指、拇指伸直，再以另一手輕拉姆指。
- 以上5個動作，做五到十次，每天三回。



(二) 手術治療:嚴重影響手部功能時，則需考慮。

#### ◆ 預防方法

1. 預防是最好的治療，適宜的腕部保護方法可減低在家中和工作中的危險性，一但有症狀發生，要盡快找醫師檢查。
2. 讓手腕處於自然伸直狀態: 避免讓手腕長久處於彎曲(屈曲)、伸展或扭轉的姿勢。
3. 減低重覆性手部動作或用同一伸展姿勢握住東西太久，定時讓雙手休息。
4. 肌肉強化訓練，特定的練習可強化手和前臂的肌肉，並減少不良手腕姿勢之軟弱肌肉的代償。