



腕隧道症候群

在手腕的靠掌面處有一腕隧道，底部是腕骨，頂部為橫腕韌帶所覆蓋；正中神經及十條屈指肌群的肌腱通過此隧道。當覆蓋過緊、肌腱發炎或其他因素壓迫到隧道內的正中神經，造成手部疼痛、灼熱、刺痛或麻木感的症狀，稱之為「腕隧道症候群」。

腕隧道症候群的症狀

在正中神經支配之區域如大拇指、食指、中指有疼痛、灼熱、刺痛或麻木感的感覺。這些症狀在晚上或睡醒時特別明顯，患者夜晚常因手部麻木而醒來，需用力擺動手腕或摩擦手指，以求症狀緩解。若置之不理，嚴重者甚至會導致外手掌肌肉萎縮及手腕無力。

是誰會這樣？

常見於需要重覆性腕部活動或需長期抓握工具的工作者，如搬運工、廚師、文書打字人員或電腦工作者，家庭主婦操作家務也是高危險群。

如何治療？

1. 休息及保護：可配戴手腕支架，將手腕固定在背屈 $10\sim20^\circ$ 的位置，可提供腕隧道最大的空間，同時減少手腕動作，以利休息。起初要整天穿戴（兩週），情形改善以後就只需夜間穿戴。
2. 物理治療：視病況接受熱療、水療、蠟療、經皮神經電刺激及超音波等療程可緩解症狀，但配合物理治療師所設計的手部關節運動則更重要。以下運動一天要做三到五次，一次各個運動作5~10次，運動中的各個動作停留5~10秒，每次都要回復到放鬆動作（圖一）再開始。原則上這些運動的量以不增加運動後不適為原則，正確的運動方式最好還是要經過專業的物理治療師指導為佳。手部運動包括：
 - (1) 手腕伸直/彎曲運動（圖二）
 - (2) 手指伸直運動（圖三）
 - (3) 手指小勾狀運動（圖四）
 - (4) 手指七型運動（圖五）
 - (5) 手指大勾狀運動（圖六）
 - (6) 手握拳運動（圖七）

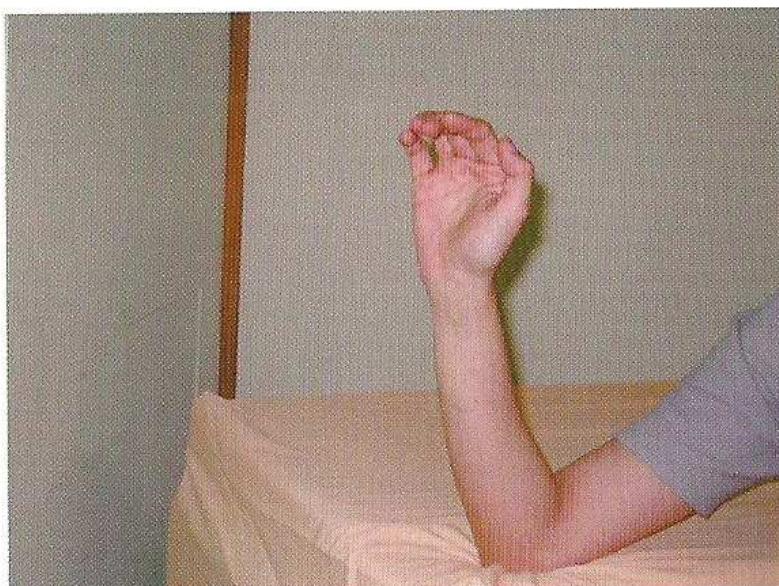
此外有特別針對增進正中神經滑動的正中神經滑動運動：手臂平放在桌面上，以握拳姿勢開始，掌心向下（大拇指靠近身體方

向) → 手指伸直(圖八) → 手腕背屈(圖九) → 大拇指張開(圖十) → 手心翻轉過來朝上(圖十一) → 再用另一隻手扳開大拇指(圖十二)；有神經壓迫症狀者要加以練習。

3. 以保守治療無法解除症狀者，可採用藥物、注射或手術治療等方式。

如何預防？

1. 減低重覆性手部動作：避免一再重覆的手部動作或以同一姿勢抓握工具過久。
2. 讓手腕常處於自然狀態：避免手腕長時間處於屈曲或過度伸展的姿勢。
3. 雙手定時休息：工作時，定時讓雙手有休息的機會，可安排輕、重工作交替進行或雙手輪流工作。
4. 強化肌力：增加手和前臂的肌力及耐力可避免因肌力不足所造成的手腕部傷害。



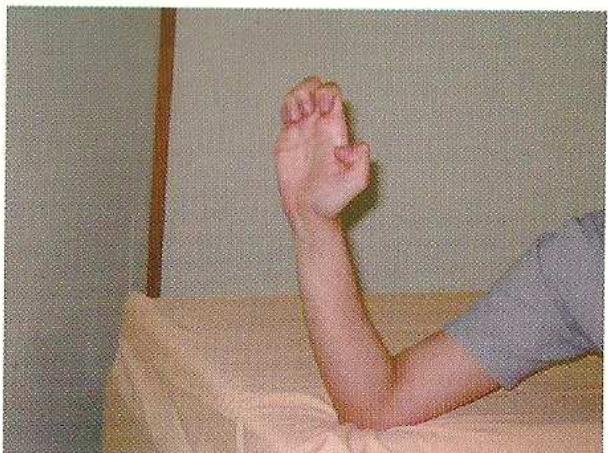
圖一 放鬆



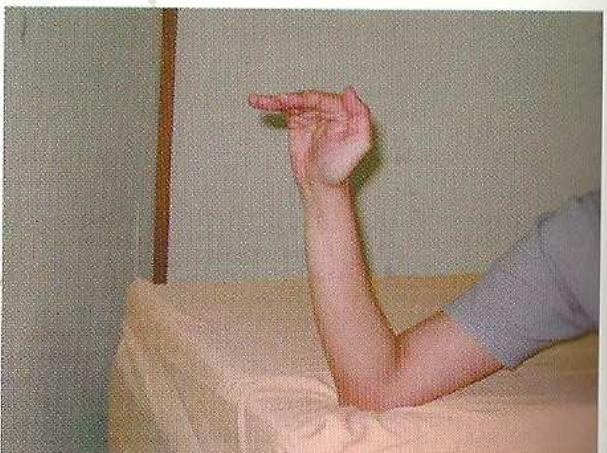
圖二 手腕伸直/彎曲運動



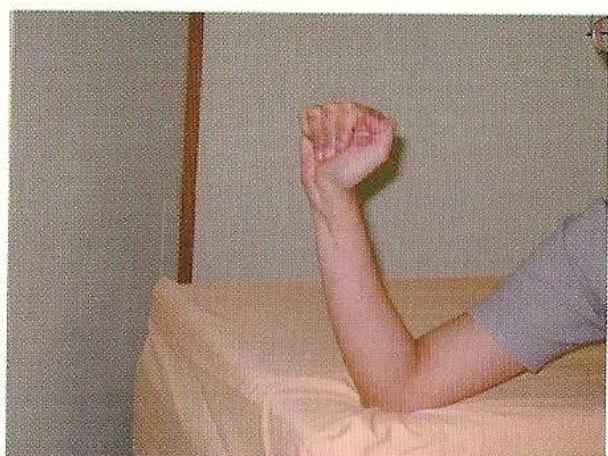
圖三 手指伸直運動



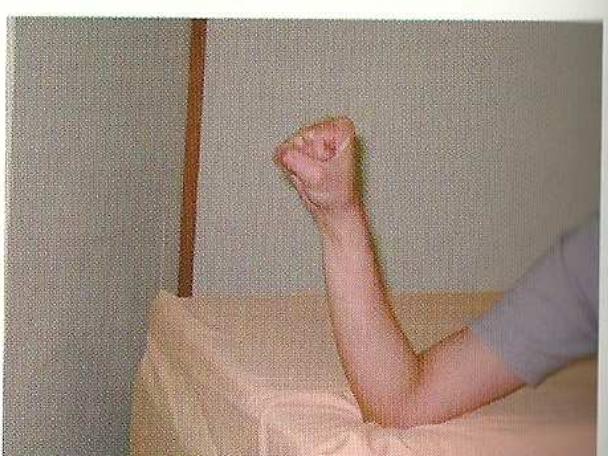
圖四 手指小勾狀運動



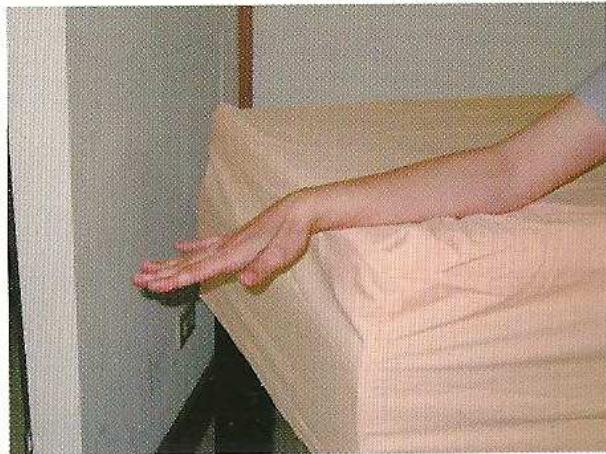
圖五 手指七型運動



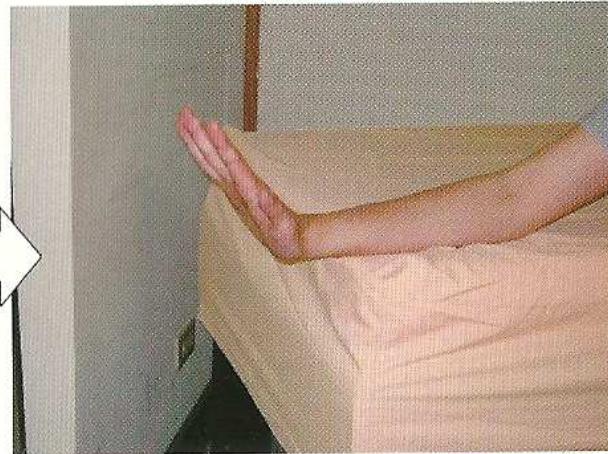
圖六 手指大勾狀運動



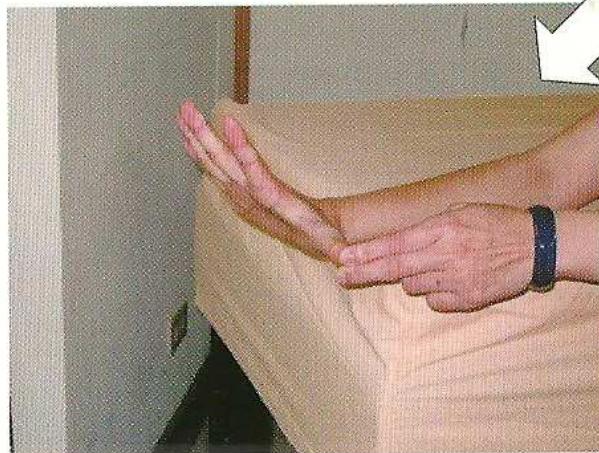
圖七 手握拳運動



圖八 手指伸直



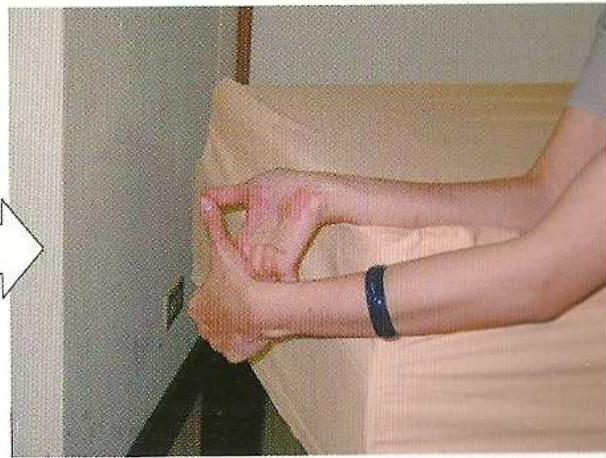
圖九 手腕背屈



圖十 大拇指張開



圖十一 手心翻轉過來朝上



圖十二 用另一隻手扳開大拇指