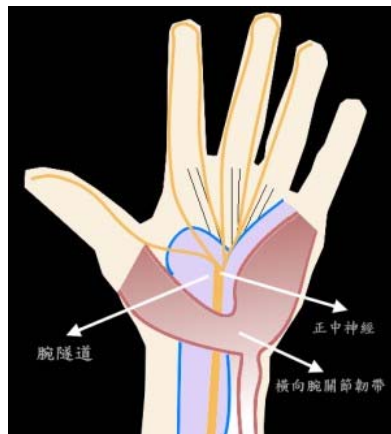


臺中榮民總醫院埔里分院復健科

腕隧道症候群

物理治療師胡育熏

控制手指動作的正中神經，在經過手腕時，穿越一個由骨頭及韌帶包圍起來的空腔，即腕隧道，如果韌帶變得太肥厚、肌腱因為長期重複使用而發炎或腕骨的相對位置產生改變而使空腔變小，就會壓迫到正中神經，造成病人手部的不適症狀。包括拇指、食指、中指及無名指橈側掌面出現麻木及刺痛感，患者夜間常因手腕麻木而醒來，較少見的症狀包括手掌肌肉萎縮(拇指基部)及手腕無力。



經常使用手掌與手腕工作的人，如作業員、使用電腦的上班族、理髮師、按摩師等是危險族群。受傷或骨折變形，以及一些特殊疾病，如類風濕性關節炎、痛風、腫瘤、水腫、糖尿病等，都容易導致此症候群；婦女懷孕時因為水腫，也會常產生同樣的症狀。

在急性期時，利用手腕固定支架將手腕固定在背屈 10~20°的位置，同時減少手腕動作，以利休息。到了亞急性期與慢性期，除了由治療師進行電、熱療及徒手治療外，日常的運動是最重要的。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再開始，原則上這些運動的量以不增加運動後不適為原則。

以下介紹手部運動：

1. 正中神經滑動運動：坐著，患側手臂平放於桌面上，手腕垂出桌緣，手心向上，利用健側手將患側手指、手腕伸直，大拇指向外打開以達到神經牽拉運動。



2. 肌肉按摩：患側手心向上，按摩手腕處肌腱及周邊軟組織，以放鬆週邊軟組織。

預防重於治療。提醒經常使用鍵盤與滑鼠的上班族或者其他常需要使用手部的工作者，每一個小時休息一次，稍微活動一下腕部，若能做上述的腕部保健運動更佳，小小的努力就可幫助您遠離腕隧道症候群之苦。使用電腦的工作者可利用一些對腕部有支撐的滑鼠墊或鍵盤來輔助，也能預防此症候群的發生。