

何謂「腕隧道症候群」？

「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」，當位於神經上方的韌帶受到壓迫時，我們就有可能感覺到手部痠麻不適，甚至到肌肉萎縮的程度。因此，會不會發生腕隧道症候群，就取決於本身手腕構造、肌腱神經筋膜的健康狀況、與是否反覆地做手腕活動等因素有關。

自我檢查方式

常見的簡單自我測試方法：
「手腕屈曲測試」-
把雙手平舉胸前，肘部彎曲並以手背互靠，手腕關節向下呈90度彎曲持續30~60秒，觀察是否有刺痛及不適感

好發於哪些人？

- ☆ 腕隧道症候群通常發生在需重覆手腕動作的人身上，例如辦公室人員(長時間打字)、及家庭主婦等，尤其好發於慣用手，而且症狀會因為工作而加劇。
- ☆ 女性發生比例是男性的3~10倍。
- ☆ 其他包括糖尿病、甲狀腺功能低下、風濕性關節炎、類澱粉沉積症等疾病，都可能造成腕隧道症候群。

症狀

間歇性夜間會有不適感，除了小指外，其他指頭都會麻木痛癢，不舒服感可延伸到肩膀，讓人不停甩手。

減緩症狀的伸展運動

手腕肌腱伸展運動

作法：

將左手伸直，手掌向前，手肘伸直。右手疊在左手掌，慢慢把左手腕向自己方向拉，直至感到前臂(手掌面)有拉扯感，維持10秒鐘。換手再做。

頻率：

一天三次，每次十回

效果：

這樣做腕隧道會有被拉扯的感覺，經常做能夠解除腕隧道症候群的壓力。

預防方法？

- ☆ 保持手腕正直。
- ☆ 搬抬物品時，動作靠近身體。
- ☆ 肘、腕部宜有足夠支撐。

治療

- ☆ 減少反覆手腕動作。
- ☆ 必要時可使用止痛藥降低發炎。
- ☆ 復健物理治療。
- ☆ 戴護腕輔具(尤其睡覺時)。
- ☆ 「超音波引導神經解套注射治療」是近年來常見的方式。
- ☆ 手術治療。

資料來源：照護線上網站、林新醫院
衛教園地、康健雜誌

聲明：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！