

## 手麻怎麼辦？--神經壓迫症候群

### 前言：

手麻其實是很常見的健康問題，而且常對患者造成困擾，再能忍痛的壯漢對於麻癢可能也要投降，偏偏它又不是什麼大病，一般的衛教或保健常識甚少提及，因此民眾對這種疾病的理解認知不足，常常會覺得是因為血液循環不足引起，甚至會想到是不是要中風了，開始又找偏方，亂吃成藥。

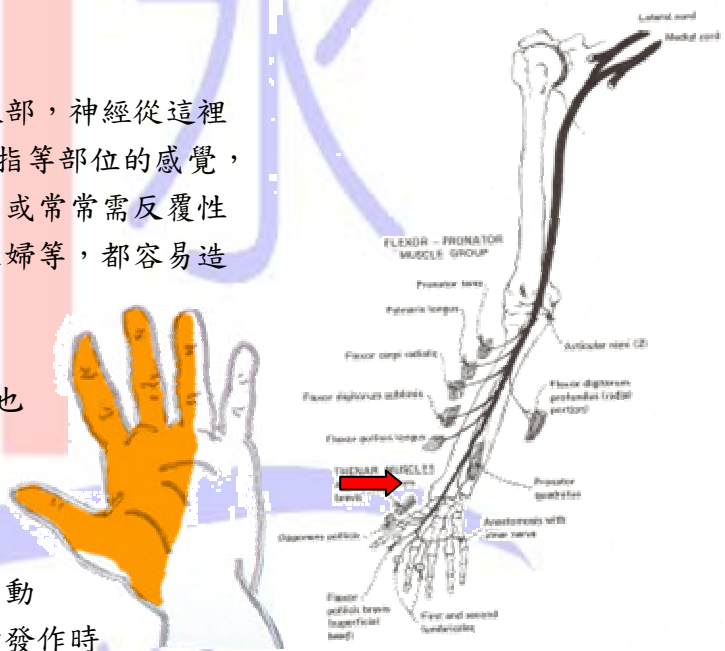
### 原因：

手麻的發生多因神經壓迫造成，人手的神經起源自多節頸椎神經根，經過臂神經叢，最後形成三條重要神經，包括橈神經、尺神經和正中神經。這三條神經支配了手臂大部分的感覺及運動功能。而這三條神經在手臂內所走的路徑，都各有一個脆弱點，在這些弱點處很容易被別的構造壓迫，而造成壓迫型神經病變，因而形成手麻，甚至無力。

### 正中神經

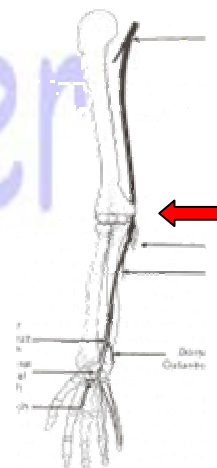
**脆弱點：**(右圖箭頭處)在手腕的根部，神經從這裡進入手掌，支配大拇指、食指和中指等部位的感覺，當手腕長期處於彎曲扭轉的姿勢，或常常需反覆性的活動，例如電腦操作員，家庭主婦等，都容易造成正中神經壓迫受傷。

**症狀：**手掌發麻，多在於橈骨側，也就是大拇指那一邊，通常會影響到大拇指、食指和中指等區域。病患常常會覺得睡覺時，或是騎機車時容易發作，也就是當手靜止不動一段時間後容易發作，相對的，當發作時手臂動一動或是手掌甩一甩，可以獲得症狀緩解。



### 尺神經

**脆弱點：**(右圖箭頭處)在手肘內側骨頭突起的地方，解剖學稱之為肱骨內上髁，是尺骨神經最接近體表的位置，也因此容易受到傷害。有時候我們不小心碰到手肘內側，會覺得手臂一陣酸麻，就是所謂『碰到麻筋』，也就是碰到了尺骨神經。尺神經支配的區域主要在尺骨側，也就是手掌小指這一邊，通常還包括了無名指甚至中指。除了直接撞擊外，常須彎著手肘工作



的人，如電腦操作員、開車族，或是需要反覆使用手肘的人，如球類運動員，勞動工作者，還有手肘曾經受傷骨折，造成局部變形的人，因為尺骨神經的通道變窄，使神經受到壓迫，而出現尺骨神經麻痺的症狀。

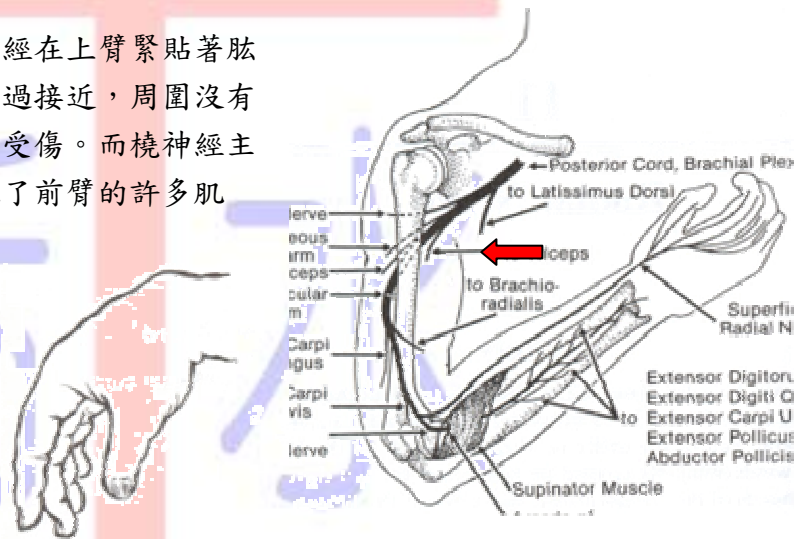


**症狀：**通常的表現是則在手掌的小指及無名指麻痛感，有時候病人會覺得小指及無名指無力。同樣的，當發作時手臂動一動，有時可以獲得症狀緩解。但是在嚴重時可能造成末兩指變成『爪型指』，而喪失正常功能。

## 橈神經

**脆弱點：**(右圖箭頭處)橈神經在上臂緊貼著肱骨繞了一圈，因為和骨頭太過接近，周圍沒有緩衝，常常會受外力壓迫而受傷。而橈神經主要是以運動功能為主，支配了前臂的許多肌肉，包括了手腕的伸展等。

**症狀：**主要的表現以肌肉無力為主，會使手腕無力伸展，而形成垂腕，嚴重影顯手的功能，常見於睡姿不良，或以手臂當枕頭的人。



**診斷：**一般是靠神經科醫師病史的詢問，看發生的位置，誘發的原因等，幾乎就可判斷，但有時須與頸椎神經根病變區分，或需要評估病情輕重，可以安排神經傳導及肌電圖的檢查，直接測定神經受損的嚴重程度。

**治療：**最重要的是減輕壓迫點的壓力，也就是儘量把手維持在伸展的姿勢，不要再讓脆弱點受壓，有一些護具會有幫助。醫師還可能會使用保護神經的藥物來治療，例如維他命B等，有時候症狀嚴重，還須加用神經痛的藥物。此外輔以復健的物理治療，可以提高治療效果，如超音波、經皮電刺激、石蠟浴等。對於極度嚴重的病例，甚至可以考慮以外科手術治療，直接將神經減壓。

**預防：**預防重於治療，平日應盡量減少持續或反覆彎曲手肘手腕的動作，或是壓迫手臂的動作，才不會造成手部神經受傷。