

腕隧道症候群

解剖位置：

『腕隧道』位於手腕的掌面，由頂部的橫腕韌帶及下方的腕骨所圍成。隧道內有正中神經、屈指及屈拇肌腱通過，若上方的韌帶覆蓋過緊，則會壓迫到正中神經，使其正中神經支配的感覺區域(大拇指、食指、中指及一半的無名指)有症狀產生，即造成腕隧道症候群。



好發族群：

- *工作上需要重複性使用手腕動作者(如:洗碗工)
- *手部需常曝露在震動環境者(如:機械工人)
- *懷孕婦女
- *其他疾病引起的患者(如糖尿病、風濕性關節炎、內分泌異常)

臨床症狀：

- *正中神經支配的區域會有燒灼感、刺痛感及麻木
- *病患會因麻木及刺痛感在夜間加劇，進而影響到睡眠
- *病患會主訴手指的精細動作笨拙，且會感到手部腫脹
- *嚴重者其麻木疼痛感會放射到手肘甚至到肩膀
- *嚴重者也會出現魚際肌萎縮
- *麻木、疼痛的情形可因手部甩動而暫時減緩

治療方法：

- *保守性療法~藥物治療
- 復健物理治療
- 休息，避免手腕過度使用
- 配帶腕部背屈 10~20 度護木

*侵入性療法~手術

注意事項：

*常使用滑鼠者須使用滑鼠墊以降低腕部壓力

*避免使腕部過度使用及重複性使用

*避免提重物及抬重物

居家運動：

* 工作做完後、腕部過度使用後或睡前可將腕部浸泡於溫熱水中並同時做手部的主動運動（如下圖）

