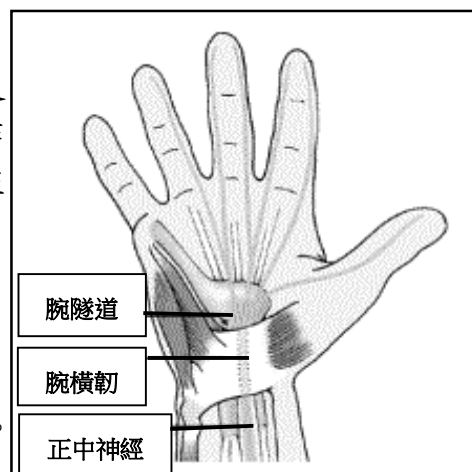


腕 隧 道 症 候 群

◎簡介

手腕處的正中神經長期或長時間受壓迫，導致支大拇指、食指、中指以及一部份無名指感覺和動作的神經麻痺。好發於長期使用滑鼠、剪刀或騎長程單車者。



◎臨床症狀

1. 大拇指、食指、中指出現持續性的麻木、疼痛感覺，麻痛症狀夜間加劇，甚至麻痛到醒過來。但可藉由甩手而短暫減緩。
2. 神經壓迫嚴重會導致精細動作出現障礙，如無法扣鈕扣，拿不住水杯或碗筷。麻痛的症狀還可能放射到手肘或至肩膀區域。
3. 到後期可能導致手部感覺喪失，肌肉萎縮和功能性活動受限。

◎運動治療

輕度腕隧道症候群治療，包括避免過度手腕動作、服用抗發炎藥以及佩戴手腕護具。手腕護具可減少手腕動作，減輕神經壓迫。嚴重的腕隧道症候群或是對復健反應不佳的病患，才會考慮外科手術切開腕隧道之韌帶以減輕正中神經的壓迫。

『休息及保護』：防止進一步的傷害，避免再過度使用手腕，最好配戴手腕支架，白天及晚上均可以配戴，由復健科職能治療師專門設計及製作。

『牽拉運動』：放鬆周邊軟組織，減緩壓迫。每個動作停 30 秒，每回五次，一天三回。

1. 患側手指朝下並且手掌平貼牆面(約與肩同高或更低)，再伸直手肘。

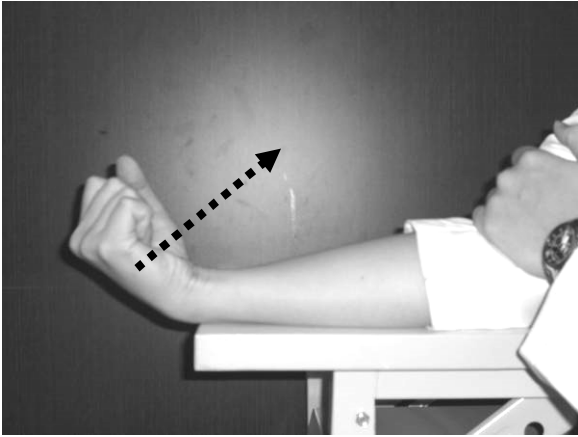


2. 患側手肘彎曲，健側手推患側手掌，使患側手腕內側有緊繃感。



『肌力訓練』：維持前臂肌力，避免肌肉萎縮。每回 20 下，一天三回。

1. 前臂下方有桌面支撐，手掌朝上，手腕往上翹，再緩慢放鬆。



2. 前臂下方有桌面支撐，緊緊握拳後放鬆。



◎活動原則及小叮嚀：

- ✓ 若運動後有疼痛情形請立刻停止，並告知物理治療師尋求協助。
- ✓ 運動治療前建議患側先泡熱水或熱敷，先做牽拉運動，再做肌力訓練，最後再做一次牽拉運動，減緩肌力訓練造成的緊繃感。

我們關心您的健康！

臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244

104/03/30 修