

腕隧道症候群

一、什麼是『腕隧道症候群』：

腕部的「正中神經」受到壓迫引起運動和感覺功能障礙。造成壓迫的原因相當多，如：手部長期水腫、手腕長期處在同一個姿勢下造成肌肉發炎腫大，或手部骨折後有骨頭插入腕隧道，造成壓力等情況下。症狀的發生是漸進式的，隨著時間越久疼痛感就會越嚴重。常見於長期使用電腦的上班族或學生、中年家庭主婦、職業上手部重複性動作的人等都是腕隧道症候群的高危險群。

二、典型的症狀：

- 拇指、食指、中指甚至至無名指，感覺異常、麻木刺痛或燒灼。
- 疼痛的地方在手部、手腕，有時在前臂。
- 疼痛的情形在晚上會變得更嚴重，有時會影響睡眠。

嚴重時手部和手指會虛弱無力。有時會有脹痛的感覺，這種麻的感覺常在睡眠中或剛睡醒時較易發生。而這些症狀常在手部做一些重複性的動作時會加劇，例如在包裝、縫紉、打字時、洗頭、騎機車，有時痛的感覺會傳到手指，前臂或肩膀上。嚴重時手會呈現肌肉無力或萎縮現象。

三、居家保健：

1. 儘量讓腕部多休息，避免過度活動或快速的動作，尤其是重覆性及過於使用手腕的動作，如：用手搓洗衣物、擰毛巾、甩手、手枕在頭下睡覺、提重物....等。
2. 可使用護腕，防止腕關節過度活動，夜間一定要使用，日間可自行斟酌，一般至少需戴三個月以上，始可見到成效。
3. 給予局部熱敷，可改善血液循環、緩解疼痛。
4. 夜間應少喝水，以避免肌腱及關節腫脹，而使症狀加重。
5. 儘早求醫，此病症包括：內科治療及手術治療，其治癒率極高，如果延誤治療時機而導致肌肉萎縮....等，則會使治癒的效果降低。

