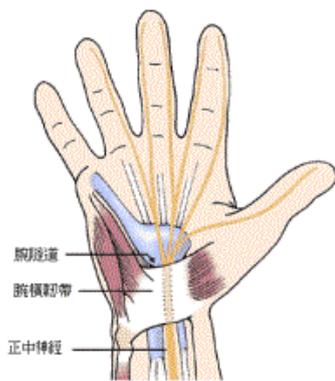


腕隧道症候群

流行病學

是一種常見的職業病，多發於電腦（鍵盤、滑鼠）使用者、木匠、裝配員等需要做重覆性腕部活動的職業。女性發生此疾病的比例為男性的 3-10 倍，病患時常夜間痛醒，但初期甩一甩就可以減輕症狀，大多數的人會以為自己睡姿不良壓迫手腕，而延誤就醫。其他如懷孕後期的女性、風濕性關節炎、糖尿病、內分泌異常、多發性神經炎、腫瘤及手腕骨折或脫位等，都可能造成腕隧道症候群。

正中神經（Median nerve）是主要控管大拇指、食指、中指以及一部份無名指的感覺神經。手部的正中神經在手腕處，會穿過由腕骨與韌帶圍成的「腕隧道」，當遭受到外來的壓迫時，就可能出現腕隧道症候群。



臨床表徵

早期大拇指、食指、中指及無名指的橈側會有麻木刺痛感，症狀會在夜間時加劇，常常夜間睡覺時或清晨快起床時，病患常因手麻痛而醒來；中期則出現持續性手指疼痛麻木，且如扣釦子、拿杯子等細微動作出現障礙，麻木、疼痛症狀會延伸至手肘或肩膀；後期大拇指基端的肌肉消瘦、伸展困難，手部感覺喪失。

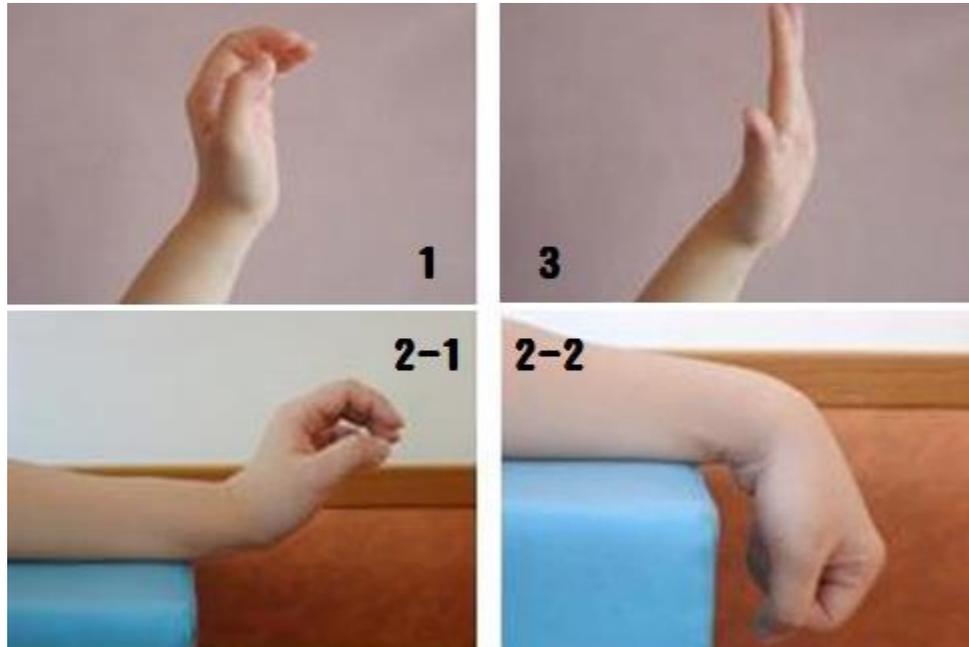
復健相關治療及運動

手部運動

1. 放鬆動作：手肘彎曲撐著，手腕維持正中位置，手指放鬆。
2. 手腕伸直/彎曲運動：前臂做適當支撐，手垂出桌緣，單純做手腕伸直/彎曲的動作。

3. 手指伸直運動：手肘彎曲撐著，手腕維持正中位置，手指伸直。

每個運動建議維持 5 至 10 秒，每回 5 至 10 次，每天 3 至 5 回，運動的量以不痛或不增加運動後不適為原則。



預防衛教

對腕隧道症候群來說，預防是最好的治療，適宜的腕部保護方法可減低在家中和工作中的危險性。一旦有症狀發生，務必要找醫師診斷，並接受合宜的治療。早期診斷和治療能儘早減除腕隧道症候群的壓力、疼痛和針刺感。如此才能在無不適的情況下使用雙手和睡眠。自己可以幫忙預防和減低症狀同時減少手腕發生永久性傷害的危險性。