

一、什麼叫做腕隧道症候群？

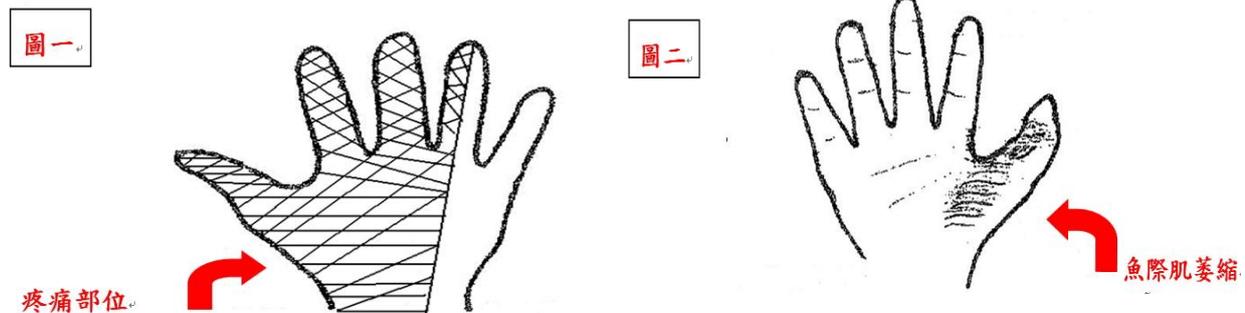
因為位於腕隧道內的『正中神經』受到壓迫，使腕隧道壓力增加、滑液組織過度增生、正中神經微循環受損及結締組織壓迫，因而產生腕隧道症候群。

二、哪些人容易得到腕隧道症候群？

1. 舉凡重複使用手和手腕、使用振動工具、長時間的腕部伸展和屈曲的工作例如：打電腦、音樂演奏者、長期騎車者、司機、牙醫師、裁縫師等。
2. 某些內科疾病如類風濕性關節炎、糖尿病、甲狀腺功能低下、紅斑性狼瘡，也可能和此病有關。

三、腕隧道症候群有那些症狀？

1. 麻木或刺痛感，多侷限在大姆指、食指、中指及無名指一半，夜間更加厲害，疼痛可能放射到前臂（圖一）。
2. 運動方面，大姆指的對抗或外展無力，肌肉（魚際肌）萎縮等症狀出現（圖二）。



四、有什麼方法可以知道得了腕隧道症候群及相關疾病？

1. 神經科醫生會藉由神經傳導或肌電圖的神經學檢查來確定診斷。
2. 少部份的人抽血檢查甲狀腺素可能發現有內分泌的異常。
3. 若懷疑有類風濕性關節炎，要再詳細抽血檢查。

五、有那些治療方法？

(一) 保守治療

(有 70% 的輕、中度症狀者，大多可在 2 至 6 週改善症狀)

1. 工作或入睡時戴著『有支撐性的護腕』(Wrist splints)，以避免腕部過度彎曲。
2. 考慮在腕隧道處做類固醇局部注射，可以減少水腫，進而改善腕隧道內正中神經與肌腱的空間(圖三)。

3. 口服止痛劑或維他命等藥物。
4. 物理治療：雷射、超音波、電療、徒手治療、針灸等。
5. 若有甲狀腺問題請一併治療。

(二) 外科治療

經臨床檢查證實、有持續的症狀(麻、痛、無法抓握、魚際肌萎縮)、且保守治療無效時，可考慮接受手術治療改善症狀。

通常是魚際肌萎縮或症狀超過二個月才需開刀(一般肌肉萎縮在半年內開刀恢復機會大)，手術是在局部麻醉下將腕橫韌帶完全切開，當天以敷料壓迫，通常不須住院。

六、手術後多久可恢復工作？

手術後的病人手部發麻與刺痛感可能持續一段時間，一個月內不能提重物，通常一週後可正常使用患手，二週內可恢復正常日常生活，但嚴重的病人可能會需要一年的時間才會恢復。

七、要如何預防腕隧道症候群的發生？

1. 提取重物時手掌勿過度彎曲。
2. 不拿超過雙手所能負荷的重量。
3. 運動時宜戴『有支撐性的護腕』，注意不讓手腕受傷。

圖三



若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00，週六上午 9:00-12:00。

祝您 平安健康