



腕隧道症候群

一、何謂腕隧道症候：

腕隧道症候群乃是正中神經在通過狹窄的腕隧道時受到壓迫，以致於在手部表現出正中神經支配區域的感覺異常、疼痛或麻痺現象，嚴重時更可能導致手部肌肉萎縮或功能減損，大多數是需要反覆手腕動作，或是使用震動機器的工作，好發於電腦使用者（因從事鍵盤、滑鼠的操作）、木匠、工地電鑽工人、炒菜師傅等等，需要做重覆性腕部活動的職業，俗稱「滑鼠手」。

而正中神經則是指支配大拇指動作與支配大拇指、食指、中指以及一部份無名指感覺的神經。

二、症狀

- (一)手指會有麻木、刺痛或是燒灼感，有時候症狀會延伸到前臂、手肘，甚至到肩膀。
- (二)手部或手腕重複、持續的動作都會使得疼痛或麻痺變得更嚴重。
- (三)有時半夜會痛醒或麻到醒。
- (四)嚴重者會有無力、拿不住東西、筷子掉落或無法打開瓶蓋等情形，造成肌肉萎縮現象（大拇指下的肌肉群，即魚際肌）。

三、診斷

神經傳導速度(nerve conduction velocity, NCV)檢查在確定診斷上極有助益，一般至少要同時檢查左右兩手之正中神經與尺神經，慣用手的手腕處感覺神經傳導速度及遠端潛時(distal latency)能很敏感地顯現出潛時增長或速度變慢之結果。必要時可進行針肌電圖(needle electromyography, EMG)檢查

四、保健與治療

- (一)日常活動的改變：



盡量避免手腕反覆彎曲的動作，或是減少其使用頻率，例如打電腦、切菜、炒菜等等；若是必須做反覆手腕的動作，建議民眾應該每隔15分鐘，就要記得讓手腕放鬆、休息一下。

(二) 休息及保護：

為避免腕隧道症候群患者的正中神經受到進一步的傷害，穿戴可讓腕關節休息的副木，至少戴四個星期以上。一般是把手腕固定在背屈約 0° ~ 20° 的位置，以避免手腕彎曲過度；此副木是由復健科的職能治療師專門設計及製作，它可以讓腕隧道有較大的空間，進而減少神經所受到的壓迫，病患在白天和晚上都可配戴。通常急性期休息及保護是最重要的。

(三) 復健治療：

復健治療的項目包括有：超音波、經皮電刺激、紅外線、熱敷、水療等等。另外，復健治療師所設計的手腕關節運動，也可以讓神經肌腱在腕隧道內滑動得更平順，通常都有不錯的成效。

(四) 藥物治療：

常用的藥物包括了非類固醇類止痛藥、血液促進循環劑、維生素B群、利尿劑、一般酸痛藥膏等等，但都不治本。

(五) 局部注射：

腕隧道症候群患者嚴重麻痛且影響日常生活時，可考慮局部注射類固醇的治療方法。

(六) 手術治療：

若手腕神經已經嚴重受損，甚至開始肌肉萎縮時，病患必須考慮儘早接受手術治療。

一般手術是切開壓迫正中神經的橫腕韌帶。手術的方法簡單而且安全，手術的時間約三十分鐘，可以採局部麻醉，傷口小且疼痛輕微，手術之後即可返家不須住院，傷口約10-14天即可拆線。