

農漁民保健

# 不當施力， 小心腕隧道症候群找上門

文圖 | 成冠緯 高雄市立凱旋醫院職能治療師

腕隧道症候群是一個相當常見而且是很麻煩的情形，主要是因為它會妨礙雙手的運作。發病的原因是在於通過腕部的正中神經遭受到太多的壓力而引起的，患者一旦有疼痛和刺痛症狀出現，應即早診斷和治療，以減低症狀同時減少手腕發生永久性傷害的危險性。

坐辦公桌寫字、打電腦或懷孕婦女常感覺手指麻痛，但動一動、甩一甩手就好了。只不過，日子久了，不論怎麼動怎麼甩，也不再改善，這時候很可能是罹患了所謂的「腕隧道症候群」。

## 一. 什麼是「腕隧道症候群」？

你是不是有過手麻，手痛，晚上會麻醒的經驗。若有的話，就有可能是罹患腕隧道症候群。腕隧道症候群乃是上肢最常見的周邊神經壓迫病變，主要原因是因為手部神經（正中神經）在手腕部位進入到手掌時，受到手腕的橫腕韌帶壓迫所引起。一般好發於中年病患，女比男多。

## 二. 「腕隧道症候群」症狀？

1. 剛開始只是早上剛起床的時候，覺得手部有僵硬的感覺。
2. 接著在大拇指、食指、中指和無名指的一半，出現脹脹、麻麻、刺刺的感覺。
3. 再嚴重時，會出現感覺麻痺、灼熱、還有無力感。
4. 症狀常常在睡覺睡到半夜，或者是剛睡醒的時候最明顯。甩甩手可以減輕症狀，很多人會半夜醒來「甩手」，才能繼續睡覺。
5. 有些人可能只是騎摩托車、做家事就開始手麻，更嚴重的是，連靜止不動，手掌都是麻麻的。

### 三. 哪些人容易罹患腕隧道症候群？

臨床上的病患以中年家庭主婦居多，此與女性腕隧道較細及常年操持家務有關。其次是手腕曾受過傷，手腕骨折過，長期握抓工具，對手及手腕重覆性的壓迫或手腕常有過度操作的（如搬運工，廚師，文書打字人員或電腦工作者）都容易發生。而其他如營養不良，糖尿病、風濕性關節炎、末端肢體肥大症、甲狀腺機能亢進或低下及長期血液透析患者，常併有橫腕韌帶肥厚纖維化，而致使腕隧道症候群的症狀加劇。此外，懷孕期間亦會因水腫而使腕隧道症候群症狀加劇，但生產完後會自然緩解。

### 四. 腕隧道症候群之成因？

「腕隧道」是由纖維組織及骨頭所形成的通道，位於手腕的掌面，頂部因有環腕韌帶蓋住，使骨頭凹形的通道成為隧道。在隧道內有正中神經、屈指肌群及屈拇長肌的肌腱通過，因正中神經所支配手掌感覺區在大拇指、食指、中指及一半的無名指，所以，在臨床上的症狀便常見到手部疼痛，灼熱，刺痛及麻，且常局限於大拇指側的半邊手掌。

### 五. 臨床治療及處理

「腕隧道症候群」所採用的復健治療方式，不外乎熱療，如水療、超音波或熱敷等之後，再給與電療止痛，舒緩腕隧道內所產生的壓力，活絡腕部各關節面的運動，進而減緩控制症狀的產生。

1. **休息及保護**：避免過度或長期寫字、打字、使用電腦，選用適當的輔具操作滑鼠，防止進一步的傷害，避免過度使用手腕，最好量製豎腕手支架（護木療法），白天及晚上均可以配戴，復健科的職能治療師可以專門設計及製作。懷孕婦女一般生產後會

自然痊癒。

2. **復健治療**：症狀緩解最無副作用的方式，包括紅外線、熱敷、水療、蠟療、經皮電刺激、超音波及雷射等。

3. **藥物治療**：此類藥物包括非類固醇止痛劑、促進血液循環劑、維生素 B 群、利尿劑及外用酸痛軟膏等等，需避免長期服用。糖尿病患者需控制血糖。

4. **局部注射**：嚴重麻痛，影響日常生活及情緒時，可以局部注射類固醇，可以立刻緩解症狀，但效果只是暫時性，也不宜經常注射。

5. **手術治療**：神經已經變性，肌肉開始萎縮時，必需盡早接受手術治療，切開壓迫神經的橫腕韌帶或屈肌肌腱鞘，手術不用住院，手術後接受復健治療，可使水腫盡快消除及恢復萎縮的肌肉功能，達到最好的治療效果。

### 六. 自我復健治療

重覆性手部動作有極大的危險性會產生各種腕部問題及腕隧道症候群，患者應藉著學習如何修正使用雙手的方式，減低此危險性。

1. 每天伸展和運動手腕。
2. 儘可能讓手部和手腕休息。
3. 如果疼痛已經影響到睡眠，可以在晚上戴著護腕的夾板，減少神經所承受的壓力，大部份的藥房都有這種裝備。
4. 如果戴上夾板能夠減輕疼痛，工作時不妨戴著夾板，試著改變會引起疼痛的動作。
5. 在日常飲食中減少鹽分的攝取，可能可以減輕腕部腫大。
6. 1 天至少喝 8 大杯的水。
7. 使用冰袋，反覆地敷 10 分鐘，就休息 10 分鐘，持續 1 個鐘頭，把冷凍豌豆包在毛巾裏，也有同樣的冷敷效果。

## 七. 腕隧道症候群的預防

對腕隧道症候群來說，預防是最好的治療，任何時候在家中和在工作中都要將下列重點謹記在心。

1. **讓手腕處於自然狀態**：避免讓手腕長久處於彎曲（屈曲）、伸展或扭轉的姿勢。相反地，要儘量讓手腕維持自然（伸直）的姿勢。

2. **減低重覆性手部動作**：即使簡單、輕易的工作最後也會引起傷害。若可能，要避免動作的重覆或用同一伸展姿勢握住東西太久。

3. **速度和力量的減少**：從事須要手部用力反覆的動作時需將速度減慢，讓手腕有時間從勞動中再恢復過來。使用有效的工具可幫忙減少出力。

4. **注意握姿**：大拇指和食指的抓、握或上舉的動作會在手腕上產生壓力。要練習並使用整個手或全部手指頭去抓握東西。

5. **定時讓雙手休息**：周期性地讓雙手有一休息的空間，或是交替輕、重的工作，雙手轉換或輪流工作的活動。

6. **有條件的肌肉強化練習**：特定的練習可強化手和前臂的肌肉。並可減少不良手腕姿勢的軟弱肌肉的代償需要。

## 結語

腕隧道症候群會造成病人的不適，影響病人的睡眠，嚴重的甚至會影響手部的功能。而且症狀出現的時間若是拖的太久，復健治療的效果就會變差。另外，手部的麻痛及無力，也不一定就是腕隧道症候群引起的，像頸部第六節的神經根受到壓迫，或是更高位的正中神經壓迫，都有可能出現類似的症狀。因此，仍是建議有這種問題的病人，要及早就醫，接受詳細的檢查和診斷，才能得到最好的治療。■

### 【代售新書】



## 吃錯了，當然會生病！

作者：陳俊旭

定價：300元 **優惠價：250元**

（隨書附贈陳俊旭醫師有聲CD）

這是一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書，並提供許多實用的飲食指南。

只要能夠掌握書中教導的「飲食密碼」並身體力行，那麼，你就找到了通往健康之路的金鑰匙。

- 低油、低膽固醇、低蛋白質飲食不一定有益健康
- 多吃植物油、少吃動物油不一定是對的
- 人造奶油比奶油更不安全
- 多喝牛奶容易造成過敏及骨質疏鬆



**豐年社** 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）