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

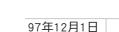
坐辦公桌寫字、打電腦或懷孕婦女常感覺手指麻 痛,但動一動、甩一甩手就好了。只不過,日子久了, 不論怎麼動怎麼甩,也不再改善,這時候很可能是罹患 了所謂的「腕隊道症候群」。

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. 哪些人容易罹患腕隊道症候群?

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,包括紅內線、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。

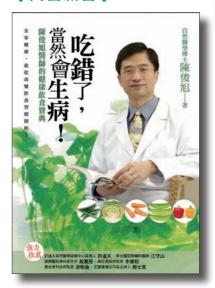
- 1. **讓手腕處於自然狀態**:避免讓手腕 長久處於彎曲 (屈曲)、伸展或扭轉的姿勢。 相反地,要儘量讓手腕維持自然 (伸直) 的 姿勢。
- 2. 減低重覆性手部動作:即使簡單、輕易的工作最後也會引起傷害。若可能,要避免動作的重覆或用同一伸展姿勢握住東西太久。
- 3. 速度和力量的減少:從事須要手部 用力反覆的動作時需將速度減慢,讓手腕有 時間從勞動中再恢復過來。使用有效的工具 可幫忙減少出力。
- 4. 注意握姿:大拇指和食指的抓、握或上舉的動作會在手腕上產生壓力。要練習並使用整個手或全部手指頭去抓握東西。

- 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。豐

【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** (隋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)