

認識腕隧道症候群

國泰綜合醫院外科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

腕隧道症候群是常見疾病，由於腕部的屈肌側腕束帶壓迫正中神經(見下圖)，造成腕部及手掌感覺麻木及疼痛。



■ 病因

發生原因不明，但任何可能增加腕隧道壓力的情形，都會引起症狀，如：

- 類風濕性關節炎
- 懷孕
- 甲狀腺低下症
- 末端肢體肥大症
- 腱鞘囊腫
- 肌腱炎
- 血液透析
- 糖尿病
- 手腕需做重複性工作者：如木匠、打字員、裁縫、包裝工作員

■ 症狀

典型症狀為清晨被手部脹痛感痛醒。痛覺及麻木感分布在手部正中神經支配的區域，通常包括手腕、手掌及前三指、甚至偶會輻射到近端的前臂、肩、頸、胸部。患肢在早晨會感到沉重而麻木，患者通常會甩甩手，起身活動一下，或把手浸泡於溫水中，以其儘快解除不舒服的感覺。早期的檢查通常不會有異常發現，到晚期患側手部會麻痺，手掌及手指肌肉會萎縮。約百分之七十的病人，只要將手腕彎曲一分鐘，就會有麻木或脹痛的症狀出現。

■ 治療

■ 保守療法：

- ◆ 口服非類固醇消炎藥物
- ◆ 使用手腕護具，將手腕呈 10°~20° 手背屈曲的姿勢。
- ◆ 以上治療通常能暫時緩和症狀，但無法達到根治的效果。

■ 手術治療

於腕隧道做“韌帶切開減壓手術”，可緩解症狀。手術採局部麻醉，傷口位於手腕掌側，約 3 公分，手術時間約需二十分鐘。術後肌肉的力量應可逐漸恢復，除非肌肉萎縮已很明顯或已發生多時。

■ 手術後注意事項

- 術後即可進食
- 手術後患側手腕會以彈性紗卷包裹，並使用手腕護具固定約兩週，期間請依照醫師指示，勿自行拆除。
- 注意手指感覺異常之症狀(如麻木、無力)是否改善。
- 手腕護具固定外的手指關節可自由活動，並持續抬高患肢以避免局部水腫。
- 傷口應保持乾燥，除非覆蓋之紗布有血液或異常滲出物，一般術後三天到一週後才需換藥，視傷口癒合情形，約 10 至 14 天後可拆線。

- 拆線後，必要時手腕保持手腕護具所固定的姿勢(一般以手的自然休息姿勢為佳)，固定的時間約需二週左右。
- 移除手腕護具後，應盡早並漸進增加手部肌肉、腕部和手指關節之伸展活動，以預防神經粘連。
- 請依醫師指示服藥，約 2~3 週可恢復輕度工作，約 8 週可恢復正常工作。
- 可採門診手術或住院手術。術後約 1~2 天若無特殊情況即可出院，續門診追蹤治療。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5601-5603

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8101-8103

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2901-2903

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院 關心您！

AC000.143.2013.11 七修