

尺神經麻痺居家照顧

壹、什麼是『尺神經麻痺』

尺神經麻痺，又謔稱為麻將手。

人體上肢主要有三條神經支配，靠內側而沿著尺骨走向者為尺神經，在外側而沿著橈骨走向者為橈神經，居兩者中間的是正中神經。

尺神經經由上臂到前臂時，經過肘部的後方，該處神經非常表淺，僅介於皮膚與硬骨間，最容易受傷，通常用手即可摸到，如果用手指彈碰，小指及手掌內側會產生一陣陣觸電感。

貳、『尺神經麻痺』症狀為何

典型的症狀為右手小指、無名指及手掌靠小指側感覺異常、麻木；右手掌無力，握筆拿筷夾不緊，肌肉萎縮。



參、『尺神經麻痺』成因為何

最常見的原因是姿勢不當，如用手托下巴、肘部靠在桌面或椅子的扶把上；打麻將時身體趴在桌上，肘部靠著桌面；打瞌睡或午睡時，以肘當枕；辦公或寫字時，手肘緊靠著桌面；仰臥平躺睡覺時，肘部後方長期靠在硬板床上。

除了肘部外，長期使用柺杖支撐者，腋窩處的尺神經會受到壓迫；使用電鑽的工人，手腕或手掌的尺神經也會受傷。

肆、居家保健

避免尺神經再受到壓迫是最佳的治療，首應糾正不良姿勢讓尺神經不再受傷。平時應經常保持肘部懸空，不受到碰撞，更不可用手肘支撐身體。如症狀未見改善而有加重趨勢時，應先做肌電圖檢查評估手術之需要性。

治療預後要看麻痺的程度而定，一般症狀輕而最近才發生者，預後佳；屢次發生而有肌肉萎縮者，預後較差。肌電圖檢查有助於評估預後。

本文引用吳進安院長衛教文章

台北榮民總醫院 周邊神經科製作 2024.12

