

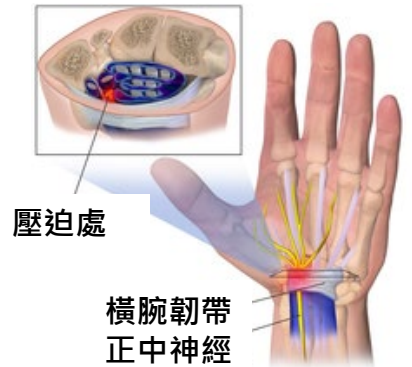
腕隧道症候群居家照顧

壹、什麼是『腕隧道症候群』

一、『腕隧道症候群』簡單地說，就是正中神經在通過手腕時，進入一段隧道似的結構，如果有任何因素造成隧道的容積變小，便會壓迫到經過此隧道的神經，因而產生臨床上的症狀，如：手指麻木、拇指肌肉萎縮...等。

二、典型的症狀為手掌與手指之感覺異常、麻木或燒灼感，尤其以大拇指、食指、中指症狀最為明顯，夜間因疼痛加劇與感覺異常而使病患夜裡醒來。

三、常常發生在需要重覆或用力使用手部及腕部的工作者，如：烹飪、包裝、縫紉、打字、洗頭...等。



貳、居家保健

一、儘量讓腕部多休息，避免過度活動，尤其是重覆性及過於使用腕部的動作，如：提重物、擰毛巾、甩手、避免手枕在頭下睡覺、用手搓洗衣物...等。

二、使用護腕（醫療器材行均有賣，而非運動員之護腕，請見附圖），可防止腕關節的過度活動，夜間一定要使用，日間可自行斟酌，一般至少需戴三個月以上，始可見到成效。



三、給予局部熱敷，可改善血液循環、緩解疼痛。

四、夜間少喝水，可避免肌腱及關節腫脹。

五、儘早求醫，此病症可進行內科治療及手術治療，其治癒率極高，如果延誤治療而肌肉萎縮後將使得治癒效果降低。

台北榮民總醫院 周邊神經科製作 2024.12

