

# 腕隧道症候群

## ◇ 什麼是腕隧道症候群？

我們的腕隧道是由八塊腕骨和橫向腕韌帶所構成的，中間通過九條手指屈肌的肌腱，和正中神經。而腕隧道症候群正是指正中神經在腕隧道中受到壓迫而造成手掌或手指產生感覺異常或疼痛的情形。

## ◇ 可能造成的原因？

可能造成腕隧道症候群的原因有很多，包括手腕有外傷或意外的病史、受到外力的壓迫、手指屈肌的肌腱發炎、體內液體平衡失調、工作上需要維持過度的手腕彎曲或是重複性的手腕動作。

## ◇ 腕隧道症候群的症狀？

腕隧道症候群的病人在正中神經感覺分佈的區域(掌面從拇指到無名指的一半)會有感覺異常、疼痛、刺麻的感覺，病人很容易在晚上的時候被痛醒，而且當病人做出用手指屈指出力的動作時會引發症狀的產生，此時病人可以利用甩手來減輕症狀。當症狀進而影響到動作的時候，一開始可能會覺得手的動作比較笨拙，再來手會漸漸的無力，會導致魚際肌的萎縮。

## ◇ 有什麼治療方式？

### ➤ 藥物治療

目前口服類固醇和類固醇的局部注射是比較常見且有效的方式，局部注射類固醇的效果會比口服類固醇好，而且口服類固醇會有潛在的副作用，但是兩者都只能提供短暫的症狀緩解，效果無法持久。

而非類固醇抗發炎藥並無法解除腕隧道症候群的症狀，不過可以幫助控制發炎的情形。

### ➤ 職能治療

目前對於腕隧道症候群的病人都會請職能治療師幫他們做一個手腕的副木，主要目的是要固定病人的手腕在正中位置，因為手腕在這個位置時可以使腕隧道的壓力減到最小以減少正中神經被壓迫的情形，一般會請病人在晚上的時候戴著副木，可以明顯改善晚上因疼痛或麻刺等症狀而睡不著的情形。

➤ 物理治療

物理治療則可以使用脈動式超音波在手腕來進行治療，並教導病人回去做手腕和手指的動作，藉由屈指肌肌腱的滑動來減少腕關節內的壓力以改善症狀，也可以請物理治療師利用肌內效貼布來進行貼紮治療，這些治療方式都能改善病人的症狀，最後還要瞭解病人的工作型態，並盡量避免重複性的手腕動作或過度的手腕彎曲。

➤ 手術治療

如果有魚際肌無力或萎縮、感覺喪失、在肌電圖上有顫波出現、在經過一年的保守療法後，症狀依然持續存在的情形，則建議去看醫生評估是否需要接受手術治療。