

【專題企劃】

腕隧道症候群

汐止分院骨科主治醫師/吳奕賢

何謂腕隧道症候群？

腕隧道症候群是每個人一生中都有機會碰上的問題，尤其現代社會手部操作的項目很多，一般好發於中年婦女，女男比約為四比一，慣用手比非慣用手更易產生。所謂的腕隧道症候群是正中神經穿過手腕隧道時，神經受到壓迫所造成的症狀。而所謂的手腕隧道是位在手腕部的通道，它是由腕骨及橫腕韌帶所構成的一條隧道，正中神經從此通過，然後支配到手指及大姆指內側的肌肉。如果這條橫腕韌帶變得肥厚或是外傷引起腕隧道的狹窄，就會壓迫到下面的正中神經。

臨床症狀

腕隧道症候群是指連接手部的三條神經之一，即正中神經被壓住，使得拇指和中間三指感覺叮痛及發麻，手腕和前臂也可能感到疼痛。特別是在夜晚熟睡之後，由於手腕的習慣性屈曲，造成腕隧道更狹窄，因此麻木酸痛更厲害，常會因此醒過來，醒來之後，活動一下手指手掌，甩一甩手腕，可以得到一些緩解。如果沒有適當治療，不但手掌酸麻，手臂也會有牽連性疼痛，同時手指的力量及靈活度會減弱，甚至大姆指內側的肌肉，會萎縮而變得扁平。

機轉

- 一、腕隧道變窄：腕骨的骨折、退化、變形。
- 二、道內組織的發炎、增生，所以只要是手腕受過傷的、手腕常有過度操作的（例如：家庭主婦、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、酗酒成癮、關節炎、懷孕腎衰竭或是甲狀腺功能異常…等等，都容易有腕隧道症候群的產生，臨床上的病患多為中年女性。

常見病因

一、機械的動作傷害

亦即長期反覆地作同一個動作；或是過度使用手部或腕部，使得正中神經周圍的組織受到刺激而腫脹，結果壓迫到正中神經。職業病受害人如：打字員、電腦操作員、屠夫、木匠和商店收銀員等。

二、機械性動作的狀況影響

例如，在免疫系統功能不良的時候（如類風濕關節炎患者的情況），環繞在神經周圍的腱和韌帶會腫脹而壓迫到神經；甲狀腺機能減退造成

的水份滯留會使正中神經周圍的結構充血；罹患糖尿病或接受腎臟透析也 都可能刺激到神經。

三、其他因素

例如：腫瘤，如脂肪瘤、神經瘤壓迫所造成、急性化膿性感染、懷孕期，但是產後就會恢復正常。

診斷

醫師以病患的陳述為主要判斷，再加上臨床簡單的神經檢查，譬如請病人手腕儘量彎曲或用反射錘在手腕上輕輕敲擊，使腕隧道更加狹窄藉此來誘發症狀，需要的時候再做肌電圖及神經傳導檢測，除了可分辨麻痛的來源，也可評定病情嚴重的程度。

治療的選擇

腕隧道症候群最嚴重的後果是感覺神經完全喪失功能與肌肉萎縮，對於輕微的病例將關節以護木做短期的固定，或是給予短期間的藥物或是口服類固醇都可以有效治療。護木的使用至少須在夜間使用，如果症狀嚴重則最好整天使用。假設以上的方式都無效則可以考慮使用注射類固醇，打針的時候須避免打到神經，打針有其效果但是可能效果是一時的。與工作有關的腕隧道症，則改善工作的姿勢或使用支持的支架(例如打字的鍵盤、調整電腦的高度等)，會使得症狀改善一些。急性發作的病患主要是以痛為主，這時候給予類固醇的注射最有效。輕度腕隧道症候群可以採保守療法，包括避免過度手腕動作、局部類固醇注射、服用抗發炎藥、物理治療以及佩戴手腕部支架。局部類固醇注射與服用抗發炎藥易復發；物理治療項目則包括超音波熱療、電刺激與蠟熱療，一般而言，效果不錯。此外，手腕部支架為不具侵襲性的良好治療工具，可減少過度手腕動作以避免不當的手部使用方式，同時強迫手部休息，一般必須持續使用 4~6 周左右。

至於嚴重的腕隧道症候群或是對保守療法反應不佳的病患，則必須考慮外科手術切開腕隧道之橫腕韌帶以減輕對正中神經的壓迫。傳統外科治療方法，為自掌部手術傷口下直接將橫腕韌帶直接切斷。其缺點為手術傷口較大，且位於使用手部操作的接觸面，術後恢復正常工作的時間較久。較新的手術方式以局部麻醉進行，首先在腕部掌面劃一約 1 至 2 公分的切口，將環腕韌帶分離出來，以特殊刀片，在內視鏡監視下，縱向從中切為兩半。然後縫合傷口；手術即告完成。其優點為傷口較小，且離平時手部操作的位置較遠，病人於短期內即可恢復正常工作。然而以內視鏡法開刀仍有 2% 的復發率。而手術的併發症則包括傷口感染、手掌血腫、復發、神經損傷等，但機率很低。術後症狀改善的程度則與罹患疾病的長短及症狀的種類有關。也就是說症狀拖延愈久，其恢復也愈慢。總體來說，八成以上的病患在手術後有顯著的進步，因此手術可說是一種既安全而又效果良好的治療方式。

在家和在工作時腕隧道症候群的預防

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。藉著學習如何修正使用雙手的方式，將可減低此危險性。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：週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。