

高雄榮民總醫院 骨科部 一般衛教文件

科別	骨科部	編號：7610004
主題	上肢骨折術後衛教	2003.07.01訂定
製作單位	骨科部	2023.07.28審閱/修訂

何謂腕隧道症候群：

腕部掌側有許多肌腱集中通過一處位於掌側韌帶深處之隧道狀結構稱為腕隧道，其中有屈指肌腱和正中神經通過；常見長期重覆彎曲手腕或長期做手工的人，如：打電腦、手部創傷、內分泌及新陳代謝障礙，而使得正中神經受到有彈性的腕韌帶壓迫造成的疾病。

症狀：

會沿著正中神經分佈區：大拇指、食指、中指、無名指內側，感到灼熱、刺痛及麻木，甚至肌肉萎縮、肌無力。

治療：

1. 夾板固定腕部及避免屈曲腕部及粗重力的工作一段時間可緩解疼痛，否則以手術切開橫向韌帶可減輕神經之壓力，若肌肉萎縮很明顯，就很可能需要手術治療。
2. 用藥物局部注射及可用 Vit B6 治療，如鼓勵吃穀類、瘦肉、豆類、牛奶奶、蔬菜、健素糖等食物。

復健運動：

通常術後有石膏夾板固定的全關節運動，如：屈曲、伸展、環旋、對掌等運動；適度運動即可，否則易導致反效果。

如何自我照顧（及注意事項）：

在日常生活中應注意相關的活動，盡量避免重複性的腕部活動，特別是在工作與睡覺這兩大危險環境因子，更應該把傷害性降到最低。

何時須要找醫師協助：

並非所有的腕隧道症候群皆須手術才能治療，但早期就醫，確立診斷，以便早期接受治療，才能達到最好的效果。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。