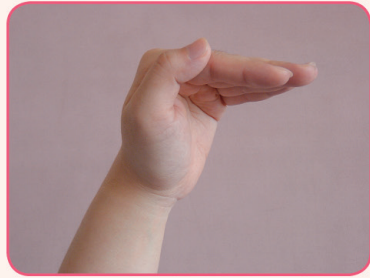


#### 4. 手指小勾狀運動



前兩個指節做彎曲動作。

#### 5. 手指七型運動



前兩指節伸直，掌指關節彎曲。

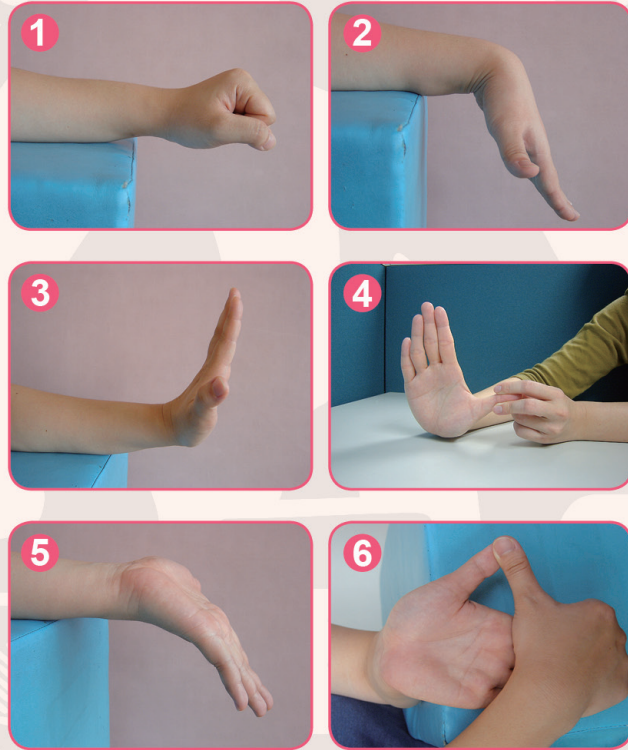
#### 6. 手指大勾狀運動



手指做彎曲動作。

#### 7. 正中神經滑動運動

手臂平放桌面上，以握拳姿勢開始，掌心向下(大拇指靠近身體方向)→手指伸直→手腕背屈→大拇指張開→手心翻轉過來向上→再用另一隻手扳開大拇指。



#### 七、訓練預後及期間

經過物理治療之後，二到四週內可以減緩症狀，但有復發危險性。

#### 自我評量(是非題)

- ( ) 1. 腕隧道症候群可以透過物理治療處理，達到症狀改善的目的。
- ( ) 2. 腕隧道症候群只要做吃藥、打針、儀器治療就會好，不需做居家運動。。

專業審查者：陳冠霖醫師。

參考資料：

Arch Phys Med Rehabil. 2018 Aug;99(8):1623-1634.e23. doi: 10.1016/j.apmr.2017.08.482. Epub 2017 Sep 20

J Orthop Sports Phys Ther. 2017 Mar;47(3):151-161.doi: 10.2519/jospt.2017.7090. Epub 2017 Feb

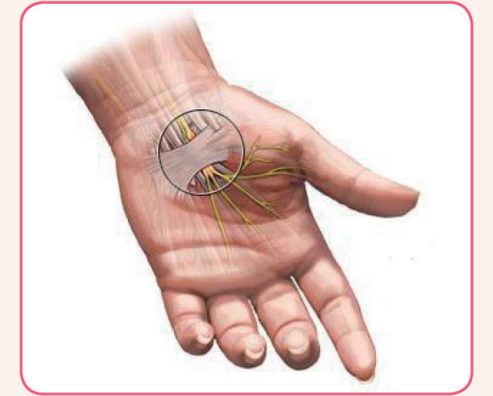
修訂日期：2019年3月(第五版)

編碼：7200-單張-中文-006-05

題號	1	2
解答	O	X

復健醫學科衛教系列

# 腕隧道症候群



復健醫學科·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉7428

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：[//www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx](http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx)

衛教天地



JCI國際認證



SINCE 1896

彰化基督教醫院  
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

給予『腕隧道症候群』 患者復健指導及單張	指導者	病人/家屬簽名
編碼：7200-單張-中文-006-05		

## 一、什麼是腕隧道症候群

腕隧道症候群是指手腕的正中神經，穿過由腕骨與韌帶圍成的「腕隧道」時，因肌腱長期重複使用而發炎，或腕骨的相對位置產生改變造成隧道空間變小，壓迫到正中神經。

## 二、致病因素

1. 過度使用：經常使用手掌與手腕工作的人，如作業員、使用電腦的上班族。
2. 受傷、疾病：如骨折、糖尿病、風濕性關節炎等，使橫腕韌帶纖維化導致症狀加劇。此外，懷孕期間亦會引起症狀或加劇原有症狀。
3. 腫瘤：脂肪瘤、神經瘤壓迫所造成。
4. 急性化膿性感染。
5. 不明原因。

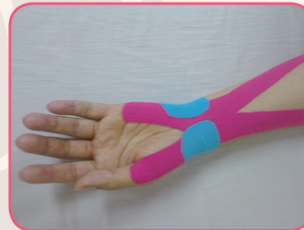
## 三、臨床症狀

1. 正中神經支配區域(大拇指、食指、中指、無名指的一半)的感覺異常，有灼熱感、針刺感、腫痛或麻木。
2. 晚上或睡醒時特別明顯，有時會因為疼痛、麻痺而影響睡眠。

3. 寒冷天氣、騎乘機車、腕部過度勞動後，也會有症狀加重的情形。
4. 嚴重時握力會變弱，且大拇指基端的魚際肌肉會變萎縮。

## 四、復健治療訓練的目的和方向

1. 減輕疼痛及發炎：
  - (1) 藥物治療：口服消炎止痛藥、外用藥布或藥膏；嚴重個案，可用小劑量類固醇局部注射。
  - (2) 紅外線、熱敷、蠟療、水療、超音波、雷射：增加血液循環，緩解症狀。
  - (3) 經皮電刺激：症狀緩解，減輕疼痛。
  - (4) 貼紮治療：可增進血液循環，做適度的支撐，減緩腫痛症狀。
  - (5) 支架：手腕固定在背屈10~20度，提供腕隧道較大空間，減少手腕動作(如圖)。



2. 重建功能：
  - (1) 增加關節活動度：主動及牽拉運動。
  - (2) 增加肌耐力：肌力訓練。
3. 居家運動：維持5~10秒，5-10次/回，3-5回/天，運動的量以不痛或不增加運動後不適為原則。

## 五、注意及禁忌事項

1. 所有的運動請依照醫師及治療師的指示進行。
2. 經常使用鍵盤與滑鼠或常使用手部工作的上班族，建議每小時休息一次，稍微活動腕部。
3. 可使用腕部有支撐的鍵盤或滑鼠墊，及使用副木，讓手腕得到適度的休息，以利症狀的改善。



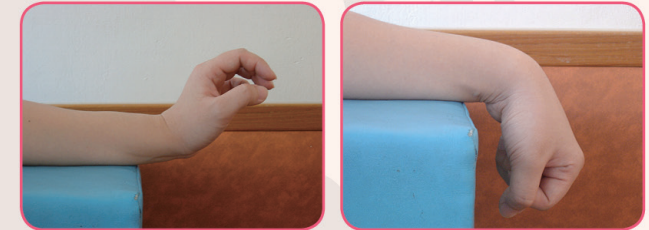
## 六、居家運動項目

### 1. 放鬆動作



手肘彎曲撐著，手腕維持正中位置，手指放鬆。

### 2. 手腕伸直/彎曲運動



前臂做適當支撐，手垂出桌緣，單純做手腕伸直/彎曲的動作。

### 3. 手指伸直運動



手肘彎曲撐著，手腕維持正中位置，手指伸直。