

前言

半夜手麻到無法入睡，當手腕隧道症候群已找上你，本期將介紹手腕隧道症候群預防與輔具應用。

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」，因肌腱長期重覆使用壓迫到正中神經導致大拇指、食指、中指、無名指的一半發麻。

發生原因：

- ✦ 手腕部反覆性動作之作業，尤其是頻率高的反覆性手腕部動作，如：包裝作業員、使用電腦的上班族、玩電動遊戲、收銀機櫃台作業。
- ✦ 用力握緊或抓緊工具或物品之作業，如：鋸木工、水泥工、電鑽工。
- ✦ 經常或長時間壓迫腕部或手掌底部者，如：麵包師傅揉麵、搬運工作者。
- ✦ 腫瘤：脂肪瘤、神經瘤壓迫造成。
- ✦ 不明原因。

臨床症狀：

- ✦ 手掌部位正中神經支配區域(大拇指、食指、中指、無名指的一半)，出現感覺異常如：灼熱感、針刺感、麻痛。
- ✦ 晚上特別容易發生症狀，有時會因疼痛或麻痺而影響睡眠。
- ✦ 寒冷氣溫、長時間騎乘機車、使用振動性工具或手腕部過度用力，容易加重症狀。
- ✦ 嚴重時可能導致手部肌肉無力或肌肉萎縮。
- ✦ 手指細動作笨拙，手部有腫脹感。

治療方法：

- ✦ 復健治療：紅內線、熱敷、水療、蠟療、經皮電刺激、超音波、雷射及貼紮治療等緩解疼痛。
- ✦ 藥物治療：口服或局部注射使用非類固醇抗發炎劑，減少疼痛或發炎反應。
- ✦ 手術治療：若症狀嚴重，如併有肌肉萎縮，在以上治療均未能得到適宜之緩解時，利用手術將腕橫韌帶放鬆，來減輕正中神經壓迫。



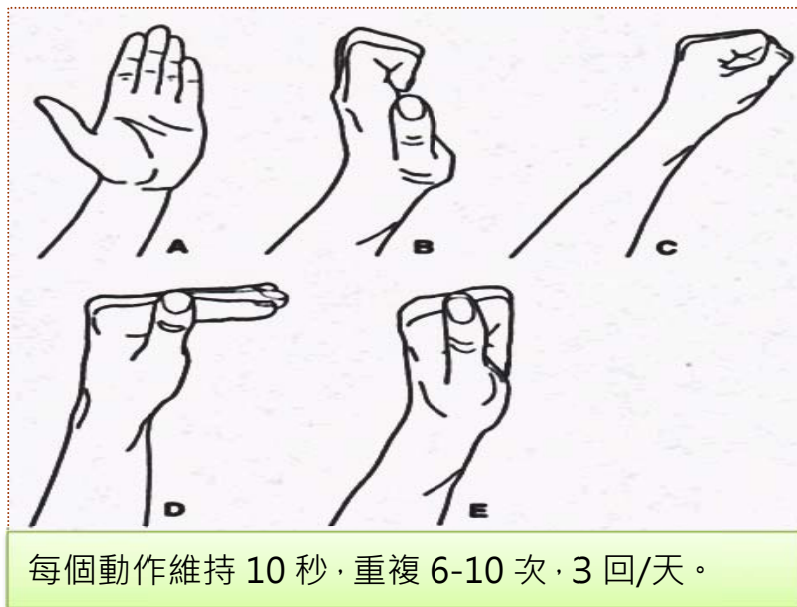
正中神經滑動運動:

手臂平放在桌面上，以握拳姿勢開始，掌心向下（大拇指靠近身體方向）→手指伸直（圖 A）→手腕背屈（圖 B）→大拇指張開（圖 C）→手心翻轉過來朝上（圖 D）→再用另一隻手扳開大拇指（圖 E），每個動作維持 10 秒，重複 6-10 次，3 回/天。



肌腱滑動運動:

- A: 伸直手
- B: 勾(爪)狀拳
- C: 握拳
- D: 手指七型
- E: 直拳



注意事項:

1. 減低重覆性的手部動作：即使簡單、輕易的工作如果重複次數過多，最後也會引起傷害。最好能避免動作的重覆或用同一伸展姿勢握住東西太久。
2. 減少手腕的速度和力量：從事須要手部用力反覆的動作時，最好能將速度減慢，讓手腕有時間恢復。也可以讓工具幫忙減少手部的出力。
3. 定時讓雙手休息：雙手可以有休息的機會，不管是交替輕、重的工作，或是雙手輪流使用。

輔具應用:

患者應減少手腕過度向上及向下彎之動作。腕隧道症候群專用的手腕護具有兩種，主要是看掌側是否有鐵條，沒有鐵條的手腕護具較舒適，適用於一般性損傷保護，但固定效果不佳；有鐵條的護具固定效果佳，但不一定符合每個人的掌形。而由復健科醫師則可開立輔具處方，交由職能治療師為患者量身訂製護具。

帶掌式輔具穿戴方法



1.扣住大拇指



2.往外繞一圈拉至適合緊度黏住



3.配戴完成

※使用注意事項:

1. 選擇適當的尺寸大小太鬆或太緊都不可。
2. 穿戴護具時，鬆緊度以皮膚上不起紅點或勒痕為原則，不阻礙血液循環。
3. 如果使用護具部位出現過敏、起疹子、瘀血、腫脹或皮膚不適應，必須立即停止使用。
4. 護具應在活動時才穿，每兩個小時也應解開休息 10 分鐘。
5. 護具切勿穿戴整天或晚上穿著睡覺。



※清洗保養注意事項:

1. 請勿浸泡清洗，易使纖維老化、變形。切勿放入洗衣機清洗及脫水。
2. 清洗時勿用柔軟精、漂白水及熱水，用手輕輕搓揉即可，不可以用刷子刷洗。
3. 洗淨後不要擰扭脫水，也不要吊掛晾乾，易使纖維變形，可用毛巾吸水後再平放陰乾。

文章部分內容摘錄於【輔具之友第 27 期】，作者張力山、藍婉淑研究員

	醫院	醫師	門診時間
彰化	彰化基督教醫院	湯豐誠	週一、週二、三下午
		陳琬青	週二上午 (職場母性健康諮詢門診)
	秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院	孫嘉成	週三晚間
	衛生福利部彰化醫院	廖曜磐	週二上午、週四下午
南投	埔里基督教醫院	張常勝	週二上午、週三上午
雲林	雲林基督教醫院	郭真一	週三下午、週四上午
	佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院	賴育民	週一上午 (第一、三週)
		葉昌明	週二上午
	臺大醫院雲林分院	朱柏青	週二、三上午
		李念偉	週三上午、週四、五上午
成大醫院斗六分院	簡玉雯	週一上午	

您吃的健康嗎？

彰基中區職業傷病防治中心，主要任務為提供職災患者更周全的照護，包含診治、鑑定、就業、法律、經濟及勞保申請等諮詢服務。

歡迎您多加利用「中區職業傷病防治中心」的各項服務。

※ 門診地點：彰基教學研究大樓 6 樓職業病門診

※ 服務電話：(04)7238595 轉 4131、4132

※ 服務時間：09:00-12:00；14:00-17:30

※ 中心網址：www2.cch.org.tw/D91011



2015 彰化基督教醫院 中區職業傷病防治中心 編製



勞動部職業安全衛生署

OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

委託辦理