

# 彰基職業衛生健康會訊

## 腱鞘囊腫

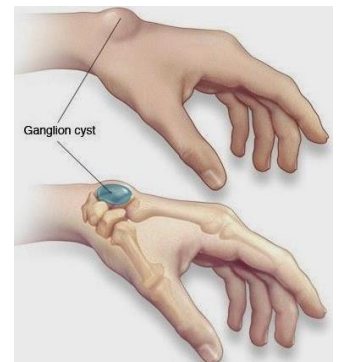
第 13 期

什麼是腱鞘囊腫？

腱鞘囊腫是包繞肌腱外面的關節囊、韌帶或腱鞘上的一些緻密的組織因為損傷導致滑膜腔積液或者局部發生退行性變形而形成的囊腫。

腱鞘囊腫容易發生在哪些部位？

腱鞘囊腫多由於關節受傷或腱鞘受傷之後發現。因腱鞘內膜襯裡破裂，在腱鞘內所產生的囊腫，突出於關節或腱鞘附近，皮下淺表成半球形狀隆起所致。且好發在淺表的手背和足背部。



哪些人容易得腱鞘囊腫？

容易得腱鞘囊腫的職業與手部頻繁動作有關係，如用手腕彎曲伸直多的泥水工、鉗工、修理工、生產線作業員、長期使用電腦的電腦族等。

容易得



臨床症狀：

1. 在手背或手掌靠近腕關節的部位，出現一顆像豆粒大小的腫塊。
2. 腫塊壓下去的時候可能會感覺疼痛，甚至有麻麻的感覺。
3. 會反反覆覆發作，而且腫起來的位置可能不太一樣。
4. 手部酸痛僵硬無力

治療方法：

藥物治療：如果囊腫很大，而且產生疼痛並影響腕關節的活動，醫師會用空針筒把囊腫裡面的水抽出來，並且打進少許的類固醇，預防復發。

復健治療：熱療、蠟療、遠紅外線、超音波、運動治療。

手術治療：除非保守治療（藥物、復健、打針）無效，而且一直復發的時候才考慮。



預防方法：保持正確姿勢，將前臂與手腕角度維持平行，避免手腕呈上翹(背屈)的姿勢並適當使用護具，且勿長期重覆做某一動作，以免反覆復發。