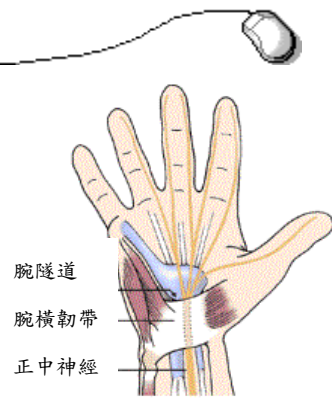


## 腕 隧 道 症 候 群

**什麼是腕隧道症候群？**手腕隧道症候群症狀的產生是由於腕骨和位於手腕橫向的手腕韌帶，形成一個手腕隧道，正中神經就是由手腕隧道進入手部，因發炎與疼痛的現象，使屈肌變得肥厚而造成空間縮小，壓迫到正中神經，造成手、手腕和前臂會產生陣陣的疼痛及麻木感。



**過度使用抓握姿勢惹得禍**—或許你也曾有過

這樣的經驗，睡覺中因為手麻而醒過來，或騎摩托車一陣子手就非常麻，或打了一整天的電腦後，感覺到整個手腕又酸又痛，甩甩手後又可將麻痛減輕，沒錯，這就是腕隧道症候群的典型症狀，情況輕微的人，手指發麻，嚴重時將無法拿起筷子挾菜。

**如何診斷**—檢查手腕時，兩手腕彎九十度，手背相靠，兩手指尖碰觸前胸(如右圖)，維持一至二分鐘，或敲扣手掌側腕隧道時會有麻電感覺傳到拇指食指及中指，若有上述症狀時此時醫師會安排做肌電圖及神經傳導檢查，如發現正中神經傳導速度減慢，即可確立診斷。



**如何治療**—

**休息及保護**：防止進一步的傷害，避免再過度使用手腕，最好量製[豎腕手支架]，白天及晚上均可以配戴。

**復健治療**：症狀緩解最無副作用的方式，包括紅外線、熱敷、水療、蠟療、經皮電刺激及超音波等，物理治療師設計的手腕關節運動，也有不錯的效果。

**藥物治療**：需避免長期服用，若出現嚴重麻痛，影響日常生活及情緒時，可以局部注射類固醇，可以立刻緩解症狀，但效果只是暫時性，也不宜經常注射。

**手術治療**：經過上述的保守治療並無進步者，或神經已經變性，肌肉開始萎縮時，必需儘早接受手術治療。

**提醒您**—腕隧道症候群和日常生活、工作活動有絕對的關係，呼籲女性朋友做家事或是電腦族在打電腦時要保護腕部，一旦發現手部感到麻木或沒有力氣，最好看診並進行診斷，以免疾病繼續進行。

