

腕隧道症候群

113 年修

一、腕隧道症候群：

就是手掌部位的正中神經穿過手腕隧道時，神經受到壓迫所造成的症狀。常會造成食指、中指、及大拇指產生麻鈍感、刺痛感、燒灼感和疼痛感。

二、如何預防：

腕隧道症候群和日常生活、工作活動有絕對的關係，因此平時作家事或電腦族在打電腦時，應定時讓雙手休息，避免長時間的動作而造成傷害

三、治療方式：

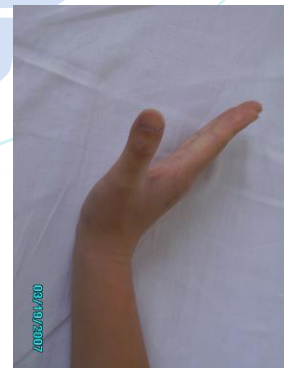
1. 熱療：使用熱敷、超音波、臘療等，來增加血液循環，降低病人的疼痛。
2. 運動治療：正中神經滑動運動。【反覆五到十次，一天做三到五回，但應量力而為，避免疼痛產生。】

(1) 將患肢手指輕握拳頭。

(2) 接著手指伸直。



(3) 大拇指朝向自己，手腕上抬。(4) 大拇指外張。



(5) 手臂外旋；手心朝向自己。 (6) 另一手扳患肢大拇指使之更外張。



3. 副木：可以利用腕部休息支架（Resting splint）讓手部保持在伸直狀態。



4. 手術治療：適用於症狀很嚴重，保守治療無效之病患。

臺南分院
Tainan Branch



高雄榮民總醫院臺南分院復健科 關心您 電話：06-3125101 轉 1937