

醫病共享決策輔助評估表

~請盡可能填寫完整~

輔助工具標題：腕隧道症候群的治療方式選擇

前言：

何謂腕隧道症候群？

腕隧道是由腕骨和纖維組織所形成的，位於手腕的掌面。由於手腕由多塊腕骨形成一個凹形的空間，底部（掌側）有腕橫韌帶(transverse carpal ligament)蓋住，成為隧道。在隧道中，有正中神經、屈指肌群及屈拇長肌的肌腱通過，當韌帶覆蓋過緊、長期重複抓握操作導致肌腱發炎腫脹，或工作中長期操作之姿勢（例如製備食材時以雙手（腕）按壓拍打麵團、肉品等）直接或間接壓迫到腕隧道內的正中神經，長期下來造成此神經的病變，即為腕隧道症候群。症狀為受侵犯側的手指（拇指、食指、中指及部份無名指）麻木感，可伴有疼痛、刺痛，但並不侵犯小指。此疼痛在晚上及冬天氣溫低時特別明顯，或是騎機車後出現手麻症狀。

適用對象/適用狀況：

從事**哪些工作**的人容易罹患職業性下背痛？

常見於長期從事腕部重複性操作動作之作業，例如長時間用力握緊或反覆抓取物品之作業、腕部需長時間維持不自然姿勢（極度伸展或屈曲）操作之作業、必須直接對腕道施加壓力之作業及使用振動手工具之作業。常見於建築營造業、土木水電工程、木工裝潢、生產線裝配作業員、紡織業工作、傳統產業師傅、工匠、小吃及餐飲業等。

疾病介紹：

腕隧道症候群症狀為何？

受侵犯側的手指（拇指、食指、中指及部份無名指）麻木感，可伴有疼痛、刺痛，但並不侵犯小指。此疼痛在晚上及冬天氣溫低時特別明顯，或是騎機車後出現手麻症狀。患者常需要用力甩動手腕以使症狀緩解；嚴重者可看到大拇指側手掌的肌肉（**thenar muscle**, 魚際肌）萎縮及無力，拿取物品會掉落。

診斷方式：

上肢「神經傳導檢查NCV」；若懷疑頸椎神經壓迫或其他神經異常則需加做「肌電圖檢查EMG」。

治療方式介紹：

輕度症狀者可以採保守療法，治療方法包括避免過度手腕動作（工作調整）、使用抗發炎藥以及佩戴手腕護具。使用手腕護具可減少手腕活動角度及活動頻率，必須持續使用**2-4**周，但缺點是會影響工作能力及治療效果不定。對於嚴重的腕隧道症候群或是對保守療法反應不佳的病患，必須考慮外科手術治療，解除腕橫韌帶對正中神經的壓迫。症狀嚴重者，宜及早接受手術治療，以有更佳的恢復。另外由於症狀嚴重者患處手之抓握能力明顯下降，故在操作危險物品如持鍋烹煮油炸、燒熱水、持電鋸或刀具切割等活動時應特別小心，以免因手中物品掉落釀成傷害。

您想要選擇的方式是：

請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、比較每一項選擇的優點、風險、副作用（併發率）、費用、替代方案

	方式	效果	費用	風險
工作調整	減少工作中反覆抓握施力操作量。	對某些族群可能有效。對於症狀已嚴重者，效果多不明顯。	低	低。但對於工作中必須使用抓握方式操作者不適用。
物理治療	使用手腕護具、局部物理治療。	使用手腕護具可減少手腕活動角度及活動頻率，必須持續使用 2-4 周。	低	手腕護具可能會影響工作能力、治療效果可能不明顯。
中醫治療	針灸、拔罐、推拿、貼中藥膏藥材。	低。	費用：大多民間推拿無健保，收費中～高。	風險：細菌感染（中藥藥膏若無殺菌，可能含有細菌；針灸、拔罐等侵入性治療仍可能有感染風險）。
手術治療	針對罹病處作手術，解除腕橫韌帶對正中神經的壓迫。	高。但須注意術後復原期間一般需有 1.5- 3 個月停工休養期。	低～中；健保給付，門診手術或住院手術。通常不需額外自費項目。	風險低，少有後遺症。但須注意若症狀太嚴重、延誤太久才治療者可能影響手術後的效果。

步驟二、您選擇治療方式會在意的因素有什麼？以及在意的程度

您本身的感覺和醫學上的客觀數據一樣重要

接下來請想一想，以下幾個情況，您同意多少？請勾選

考量因素	非常重要	重要	普通	不重要	非常不重要
單獨進行工作調整、減少抓握量讓我覺得很有效	5	4	3	2	1
進行過物理治療或手腕副木後症狀緩解很多，很有效	5	4	3	2	1
我即將從事的工作仍然需要抓握、搬運或重複性勞動	5	4	3	2	1
復健及藥物治療的時間已經超過半年了，都沒改善	5	4	3	2	1
有嚴重的手麻木症狀，連晚上睡覺都睡不好	5	4	3	2	1
手掌肌肉有明顯無力、萎縮的情形	5	4	3	2	1

步驟三、您對治療方式的認知有多少？

請試著回答下列問題

腕隧道症候群有哪些治療方式？

腕隧道症候群什麼時候需要考慮開刀？

腕隧道症候群開刀前要注意什麼？術後復原期間需多久？

以上若有任何一項回答『我不確定』，請洽詢您的醫護人員再次說明

步驟四、您現在確認好治療方式了嗎？

經過前面幾個步驟，您已經花了一些時間了解各種下背痛治療的好處與風險及自己在意的因素，現在決定好想要的治療方式了嗎？

我已經確認好想要治療的方式，我決定選擇：(下列擇一)

復健/腕部副木治療

其他治療(下列可複選)

工作調整

手術治療

中藥和針灸治療

不進行任何治療，原因：_____

我目前還無法決定

我想要再和醫師做更詳細的討論

我需要再和其他人(如家人、朋友等)討論一下

對於以上治療方式，我想要再了解更多，我的問題是：

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。