

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：腕隧道症候群的治療與復健

三、衛教日期：96年04月09日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：陳宛玗/朱玲瑩

內 容 摘 要

腕隧道症候群

- 造成原因：手腕的**正中神經**受到壓迫。
- **女性** 多於男性 4:1。
- 任何年齡都會發生，尤其以中年婦女（42歲左右）居多。
- 發生率：10%



症狀

- 手指有**麻木**、燒灼、刺痛的感覺（拇指、食指、中指、無名指的一半）。
- 夜晚常因手腕麻木而醒來。
- 難以握拳或抓握、丟擲物品。
- 隨著症狀變嚴重：無力、手掌外側肌肉萎縮。

好發於哪種人？

- 需要**手腕、手掌**大量活動且**反覆性高**的工作。
- 電動工具使用者、建築勞動者、長時間使用鍵盤者（打字員）、玩電動遊戲、樂器演奏、腳踏車、手工藝（編織）、生產線裝配作業員。

其他病因

- 疾病：甲狀腺機能亢進、類風濕性關節炎、糖尿病、血鈣過少。
- 外傷：骨折、腕骨脫臼、血腫。
- 非外傷：肌腱滑膜炎、懷孕及甲狀腺機能低下、肢端肥大症、腫瘤。
- 自發性。

診斷

- Phalen' s maneuver
- Tinel' s sign
- 肌電圖、神經傳導測試。

治療

- 休息：手腕副木使用。
- 物理治療：電療、軟組織按摩、伸展運動、神經鬆動術。
- 局部的類固醇注射。
- 改善工作環境。
- 抗發炎及止痛藥物。
- 手術治療：症狀嚴重且肌肉無力。

手部體操

手腕伸直/彎曲運動



手指伸直運動



手指小勾狀運動



手指七型運動



手指大勾狀運動



手握拳運動



正中神經滑動運動

1. 掌心向下 (大拇指靠近身體方向) → 手指伸直。



2. 手腕向上翹



3. 大拇指張開



4. 手心翻轉朝上



5. 用另一隻手扳開大拇 指



預防重於治療

- 經常使用鍵盤與滑鼠的上班族或者其他 常需要使用手部的工作者，**每一**
個小時休息一次，稍微活動一下腕部。
- **日常的運動** 是最重要的。一天要做三到 五次，一次各個運動作5-10
次，運動中 的各個動作停留5~10秒，每次都要回 復到放鬆動作再開
始，原則上這些**運動的量以不增加運動後不適為原則**。

慈濟大學醫院過敏免疫中心