

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

三、衛教日期：98年9月4日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：王孟蓁復健師/陳秀蓉

內 容 摘 要

什麼是腕隧道症候群？

大林這附近很多年紀大的人，有這個問題(腕隧道症候群)。

會覺得手麻，睡到半夜手麻到睡不著，越來越沒力氣，尤其前面三隻手指頭會麻，這種情形就是腕隧道症候群的症狀。

很多人不知道這是什麼情形，只是手麻的時候將手動一動，就比較好，如果沒有繼續動它，就會再麻。這就是腕隧道症候群。

症狀

手部會麻、會痛，尤其前三根手指會麻，後二根不會麻。

分更清楚一點就是無名指裡面會麻（靠近中指半根指頭）外面不會麻（靠近小指的半根指頭）。因為剛好壓到手腕一條神經的地方，嚴重時還會導致肌肉萎縮。



誰容易發生腕隧道症候群

- 很多是媽媽會發生腕隧道症候群，因為常要煮飯、洗鍋子、擦地板，剛生小寶寶的媽媽，需要照顧小嬰兒，要拍小嬰兒的背，所以照顧二個月以後手就麻了沒力氣，就無法再繼續照顧。
- 需要重覆性腕部活動的工作者（餐廳洗碗、市場魚販、電腦操作、振動機械等工作人員）。

該怎麼辦當

當你發現自己有腕隧道症候群時要怎麼辦？

急性期：

建議看二個門診，復健科或神經內科，剛發生時先看復健科，復健科會給一個手腕固定支架，支架的目的是要讓手腕休息的架子，所以手架帶上，手腕是不能彎曲的，如果彎曲會壓到手腕的一條神經，手會越來越麻。

只要帶上時約二個小時或一個小時放下來休息半個時，會覺得手麻有比較好，不要因為穿戴一天覺得比較好就不戴，不可以這樣，要讓它有時間慢慢恢復。

剛開始穿會覺得狀況比較好，但還是要繼續穿，起初要整天穿戴（兩週），情形改善以後就只需夜間穿戴。

有人反應戴著手架不好工作，可在工作時拿下來，休息時再戴上，如此就可以改善手麻的情況。

慢性期

如果是已經痛很久，且做過手術，也沒有比較好，在家可以做一些運動，需靠日常的運動來保健，例如：[手腕手指操]。

屈腕肌群伸展運動

步驟一：雙手掌心對掌心交疊在胸前維持 5 秒-10 秒(圖一)，做 10 下。



步驟二：雙手往上及往兩側攤開，手臂伸展至兩旁呈平直狀，掌心朝上，接著手腕朝地面牽張，手指朝下（圖二）。維持5秒-10秒，做10下。



完成步驟二的動作後，依相反順序，回復步驟一，然後依序反覆來回伸展。每天一至二回，每回5至10次，每次維持10至15秒。可在長時間工作後，加強此動作，減緩痠痛感。伸展至感到緊繃或微痠即可，避免牽張過度引起拉傷。

手指操

當手腕有腕隧道症候群時，手指頭比較沒力氣，這時可以做手指操；手指張開呈剪刀石頭布的「布型」。接著手指抓握呈爪狀。手指再攤開，彎曲掌指關節呈七型（圖三）。每天一至二回，每回10至15次，可放鬆手指肌肉。



正中神經滑動運動首掌及手指伸直

這個動作是要讓壓到的神經，活動比較好。

圖 1：手放桌面懸空，手掌及手指伸直



圖 2：手掌及手指伸直，往上翹，手腕背曲之後大拇指張開



圖 3：手心翻轉過來朝上，手掌撐開



圖 4：再用另一隻手扳開大拇指



感恩!!