

# 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？

睡覺時或清晨時手部麻、痛及癢，  
必需要爬起床兩手甩一甩、或手抬高、或手浸泡熱水，才能舒服一點。

症狀

- 手部疼痛、灼熱、刺痛及麻木感，但並不侵犯小指。
- 晚上或睡醒時特別明顯，嚴重時還會導致肌肉萎縮。

誰容易發生腕隧道症候群

- 媽媽常會發生腕隧道症候群。女男比率約四比一。
- 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

- 急性期
- 慢性期  
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

- 手指操
- 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。

謝謝大家!!

不痛是濟醫院過敏免疫中心