

腕隧道症候群疾病之護理指導

[發表醫師] :護理指導 醫師(神經外科)

[發布日期] :2004/12/13

1.什麼是腕隧道症候群？

手部的神經在手腕間因壓迫所造成的神經病變。

2.病因：

2.1 職業：木匠長期握抓工具及對手和手腕重覆性的壓迫造成。

2.2 疾病：如糖尿病、風濕性關節炎、末端肢體肥大症、甲狀腺機能亢進或低下及長期血液透析患者，此外，懷孕期間亦使腕隧道症候群症狀加劇，生產完後自然緩解。

3.症狀：通常早期的病徵是手痛、刺麻感，特別是姆指、食指及中指，更會引起手臂和肩膀的疼痛與手掌肌肉萎縮。

4.治療：

4.1 症狀輕微者，可休息並合併藥物處理，加上腕部固定器，尤其在夜晚使用，使手腕呈伸張姿態。

4.2 類固醇局部注射治療或採手術療法。

5.手術之注意事項：

- 5.1 住院僅需一 ~ 二天。
- 5.2 採全身麻醉，手術當天凌晨開始禁食任何食物(包括水)。
- 5.3 手術後傷口以紗布與彈繃固定，請保持乾燥並抬高患肢。
- 5.4 手術後疼痛會持續一段時間，請按醫生指示服用止痛藥來緩解。
- 5.5 傷口若有滲血、滲液時請通知護理人員處理。
- 5.6 手術後日常活動不受影響。
- 5.7 手術後患肢勿做劇烈運動。

6.出院後注意事項：

- 6.1 請勿加重手腕負擔、勿使用單手取重物，多使用雙手來協助。
- 6.2 多執行指間運動，先將手掌及手腕熱敷三十分鐘，再將兩個高爾夫球放置在手掌上，來回的轉動。
- 6.3 請按醫師指示返診。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。