

新國民醫院曾筱涵職能治療師帶您認識「腕隧道症候群」

「腕隧道症候群」俗稱滑鼠手，容易有手麻症狀，是一種常見的職業病，好發於家庭主婦、長時間使用電腦，及經常性使用腕部活動的職業。當穿越過手掌的正中神經受到壓迫時，手指就會開始出現麻痛的症狀。



手部的正中神經在手腕處，穿過由腕骨與韌帶圍成的腕隧道，主要控管大拇指、食指、中指以及一部分無名指的感覺神經，當正中神經遭受到外來的壓迫時，就可能出現腕隧道症候群。其他如懷孕、腕骨骨折、退化、變形與關節炎、糖尿病等原因，都有可能造成腕隧道狹窄而壓迫正中神經。

臺北醫學大學新國民醫院職能治療師曾筱涵指出，腕隧道症候群的初期，大拇指、食指、中指會出現麻痛感；中期則出現持續性的手指疼痛、麻木，症狀甚至會延伸至手肘或肩膀，做精細動作開始出現障礙；後期手部感覺喪失。【左圖：新國民醫院曾筱涵職能治療師】

保守治療，可以尋求職能治療師製作手部副木，將手腕固定在正常的位置，以避免腕部過度的伸展或屈曲，進而降低局部的發炎與疾病的惡化；或是尋找物理治療師，利用電療、蠟療、熱敷減輕正中神經發炎的症狀並緩解疼痛。症狀嚴重者須手術切開橫向的腕關節韌帶，減輕正中神經的壓迫。平時或工作時也應避免手腕在非正中位下維持過久的時間。【右圖：「腕隧道症候群」好發於家庭主婦、長時間使用電腦，及經常性使用腕部活動的職業】



●5 個簡易的手部復健運動

(文/新國民醫院)