

腕隧道症候群

一、何謂腕隧道症候群：

腕隧道症候群，又稱腕道症候群、腕管綜合症，俗稱滑鼠手、鋼琴家手，是一種常見的職業病，多發於電腦（鍵盤、滑鼠）使用者、職業鋼琴師、木匠、裝配員等需要做重覆性腕部活動的職業。女性發生此疾病的比例為男性的3~10倍，病患常因手麻痛而醒來；中期則出現持續性手指疼痛麻木，且如扣釦子、拿杯子等細微動作出現障礙，麻木、疼痛症狀會延伸至手肘或肩膀；後期大拇指基端的肌肉消瘦、伸展困難，手部感覺喪失。但初期甩一甩就可以減輕症狀，大多數的人會以為自己睡姿不良壓迫手腕，而延誤就醫。其他如懷孕後期的女性、風濕性關節炎、糖尿病、內分泌異常、多發性神經炎、腫瘤及手腕骨折或脫位等，都可能造成腕隧道症候群。

二、在家和在工作中時腕隧道症候群的預防：

重覆性手部動作有極大的危險性會產生各種腕部問題及腕隧道症候群。藉著學習如何修正使用雙手的方式，將可減低此危險性。任何時候，在家中和在工作中都要下列重點謹記在心。

1. 讓手腕處於自然狀態：避免讓手腕長久處於彎曲（屈曲）、伸展或扭轉的姿勢。相反地，要儘量讓手腕維持自然（伸直）的姿勢。
2. 減低重覆性手部動作：即使簡單、輕易的工作最後也會引起傷害。若可能，要避免動作的重覆或用同一伸展姿勢握住東西太久。
3. 速度和力量的減少：從事須要手部用力反覆的動作時需將速度減慢，讓手腕有時間從勞動中再恢復過來。使用有效的工具可幫忙減少出力。
4. 注意握姿：大拇指和食指的抓、握或上舉的動作會在手腕上產生壓力。要練習並使用整個手或全部手指頭去抓握東西。
5. 定時讓雙手休息：週期性地讓雙手有一休息的空間，或是交替輕、重的工作，雙手轉換或輪流工作的活動。
6. 有條件的肌肉強化練習：特定的練習可強化手和前臂的肌肉。並可減少不良手腕姿勢的軟弱肌肉的代償需要。

三、治療的選擇：

腕隧道症候群的早期診斷可以讓症狀儘快地緩解。也可減低神經永久性受損、不適和失能的可能性。一開始的治療通常採用腕關節支架或藥物或二者一起使用。當上述治


療無法改善症狀或疾病過於嚴重時，應考慮手術切開橫向的腕關節韌帶，以減輕正中神經受到的壓迫。

參考資料

馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬等編著(2022)·劉雪娥總校閱·成人內外科護理下(八版)·台北市：華杏。

袁素娟(2022)·肌肉骨骼系統疾病之護理·劉雪娥總校閱·成人內外科護理學(八版)·台北市：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 10 病房分機 8901、8902

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2025 年 10 月校閱