

腕隧道症候群知多少？



復健科
林晁瑞 醫師

「醫師，我右手時不時都會有脹麻感，我這是怎麼了？」

「醫師，我最近我晚上睡一睡，右手時不時都會有脹麻感，需要甩一甩手才會好，我這是怎麼了？」

如此的病人敘述，常常會在大家腦中出現「腕隧道症候群」這個名詞。腕隧道症候群，一個惱人卻又時常被忽略的疾病，長時間造成病人的生活品質下降，甚至影響日常工作。腕隧道症候群是正中神經在於手腕處的壓迫，為最常見的周邊神經壓迫，在手腕處正中神經會走入佈滿肌腱的隧道，狹小的空間及相對表淺的位置，使得該神經常在外在壓迫或內在病變時造成損傷。

腕隧道症候群病人常見的敘述

- 1 夜間手部的脹麻感
- 2 時常需要透過甩手來緩解症狀
- 3 常在手持書本或手機或開車時誘發疼痛
- 4 前3指半的感覺異常(下降)
- 5 大拇指近端的肌肉萎縮

腕隧道症候群的成因有許多包含腕部肌腱的發炎、職業相關的損傷、先天周邊結構異常、結締組織疾患（類風溼性關節炎）、腫瘤等，特別好發於女性及糖尿病患者。在診間醫師會透過病史詢問（症狀、疾病史及職業史等）再加上臨床檢查來協助診斷，常見的檢查包含神經電生理檢查（神經傳導檢查及肌電圖）及超音波檢查，分別提供功能性及結構性的佐證，也有助於與其他疾病的鑑別。

腕隧道症候群的治療：在臨床上，一般會依病人的嚴重度及相關治療反應，來提供病人侵入性及非侵入性治療，常見治療如下：

- 1 **復健理療儀器治療**：包含提供經皮電刺激、局部熱療、雷射治療、震波治療等，來改善症狀及增加組織修復。
- 2 **腕部副木/支架使用**：目前建議病人穿戴腕部副木/支架，來減少腕部神經壓迫，來改善症狀及修復。
- 3 **復健運動及日常衛教**：建議病人透過運動治療改善腕部肌腱活動、腕部關節活動度及神經鬆動治療、及日常衛教。
- 4 **注射治療**：可以針對發炎組織在影像導引下進行消炎藥物的局部注射或利用葡萄糖水進行神經解套注射治療。
- 5 **手術治療**：將壓迫神經的組織移除或減壓，包含橫腕韌帶切開、腱鞘囊腫移除等。

建議如有相關症狀可以諮詢醫師，提供後續檢查及治療。

門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00		●	●			
13:30~17:00						
18:00~20:30			●			

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)