

腕隧道症候群（新光醫院復健科）

■ 什麼是「腕隧道症候群」

腕隧道症候群是指手上的正中神經在經過手腕處，會穿過由腕骨與韌帶圍成的腕隧道，受到位於神經上方的韌帶壓迫所造成的臨床症狀。

■ 「腕隧道症候群」的臨床症狀

症狀為正中神經所支配的感覺神經分布區域（拇指、食指、中指及無名指的一半）出現麻木、疼痛等症狀。麻木、疼痛症狀在夜間會加劇，甚至麻痛到醒過來。麻木、疼痛症狀逐漸在白天也會出現，且因重複手腕動作而症狀加重。嚴重者會出現感覺喪失、肌肉萎縮等症狀。

■ 「腕隧道症候群」的診斷

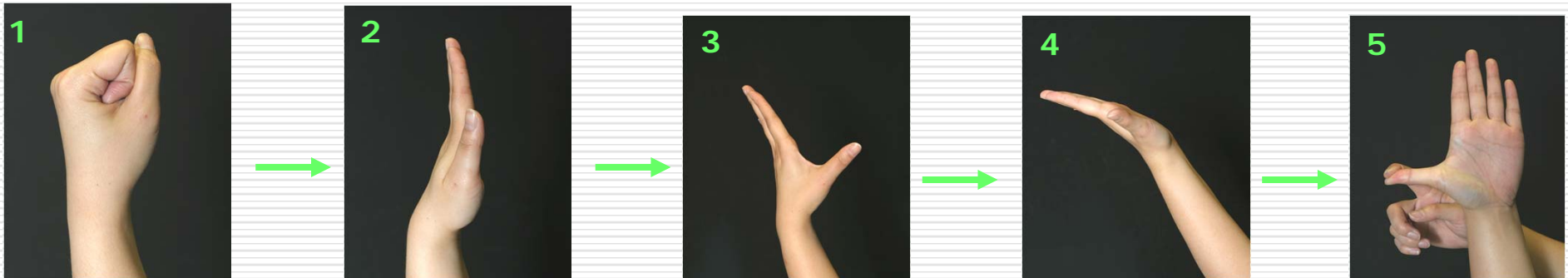
醫師會依據您的臨床症狀，配合神經傳導及肌電圖檢查，給予正確的診斷。

■ 「腕隧道症候群」的治療

治療方法包括避免過度手腕動作、服用抗發炎藥以及穿戴手腕固定副木。穿戴手腕固定副木可減少過度手腕動作，副木將手腕固定在10-20度，是手腕空腔空間最大的姿勢，持續使用4-6周，一開始是整天穿戴，待症狀改善後（一般約2周）再慢慢改成只夜間穿戴。對於嚴重的腕隧道症候群或是對保守療法反應不佳的病患，則須考慮外科手術切開腕隧道之韌帶以減輕正中神經的壓迫。

■ 「腕隧道症候群」的手部運動

- 1.手腕擺正，手指、拇指彎曲。
- 2.手腕擺正，手指、拇指伸直。
- 3.手腕擺正，手指伸直，拇指外展伸直。
- 4.手腕向背面完全伸直、手指伸直，拇指外展伸直。
- 5.先將手心朝上、手腕、手指、拇指伸直，再以另一手輕拉姆指。



什麼是復健？（新光醫院復健科）

■復健成員：

- 復健科醫師、物理治療師(員)、職能治療師(員)及語言治療師。

■復健流程：

- 復健科醫師會依據病患病史、理學檢查、生活功能及病情安排一般或特殊檢查、開立藥物及復健治療處方或針灸治療。物理治療師則利用各種物理因子如冷、熱、光、電等為工具，並配合徒手技巧與設計個人化的運動處方，以幫助肢體殘障或因疼痛而喪失功能的患者減輕生活障礙。職能治療師則以個人化活動的設計及副木的製作，幫助各類疾患早日重建日常生活功能，以早日回歸正常生活。語言治療師則是提供各種語言障礙(如失語症)，溝通障礙(如口吃、構音異常)和吞嚥障礙等的治療。

■服務內容：

- 骨骼肌肉系統：背痛、肩頸痛、肌膜疼痛、肌腱炎、扭傷、拉傷、關節疼痛、骨性關節炎、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、脊椎側彎、長短腿、足部疼痛、五十肩、運動傷害、骨質疏鬆症、小兒麻痺及小兒麻痺後症候群等。
- 神經系統：腕隧道症候群、頸腰椎退化引起之神經根發炎導致手腳麻痛、坐骨神經痛、腦中風、腦部外傷、腦部腫瘤、脊椎腫痛、脊椎損傷等。
- 兒童復健：注意力不集中過動症、自閉症、焦慮、憂鬱、腦性麻痺、環境因素等導致大動作、精細動作、手眼協調、平衡、語言、認知、情緒等發展遲緩。此外，先天性肌肉斜頸、脊柱側彎、兒童運動傷害、內八、外八、O型腿、X型腿、扁平足等亦為兒童復健服務之對象。
- 各項特殊檢查：最大心肺功能測試、骨骼肌肉超音波檢查、神經生理檢查、發展遲緩兒童評估及療育、外籍看護工鑑定、輔具評估、義肢鑑定、殘障鑑定、足部裝具製作等各項特殊業務服務。

■本科擁有專業的復健團隊，包括復健科醫師、物理治療師、職能治療師及語言治療師，能提供您及您的家屬完整有效率的復健治療。