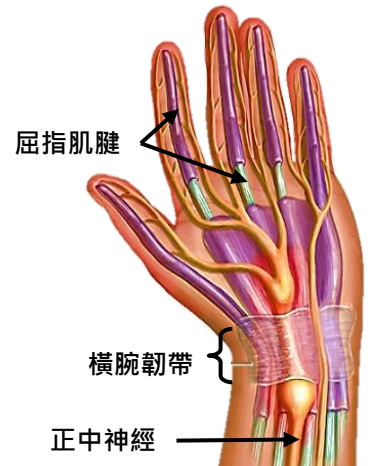


腕管綜合症

成因

腕管是位於手腕的一個隧道形空間，它的底部和側面都是由腕骨組成，而頂部是被橫腕韌帶覆蓋著。在管中有屈指肌腱及正中神經通過，正中神經提供拇指、食指、中指及橈側無名指的感覺神經及肌肉控制。正中神經會因受壓而導致其所支配的運動和感覺神經功能受損，引致拇指、食指、中指及橈側無名指的感覺及肌力受影響。當腕道內的肌腱發炎、增厚和腫脹，腕道會收窄，令正中神經在管道內受壓迫而引致腕管綜合症。



成因

- 長期屈曲手指或手腕，或使用震動工具的工作等，令肌腱長期損傷或摩擦，使腱滑膜產生炎症
- 類風濕性關節炎
- 糖尿病
- 懷孕後期之婦女
- 創傷引起的炎症(例如腕骨骨折)
- 正中神經腫脹
- 長時間的活動如駕駛長途車，編織毛衣或家務亦能引起腕管綜合症

徵狀

- 橈側三隻半手指麻木，刺痛或疼痛，程度在夜間加劇
- 手腕屈曲或握拳時麻木加重
- 大拇指肌肉萎縮，嚴重時會變得扁平，手指肌力減低，令拇指控制功能減弱

治療方法

愈早診斷及處理，愈容易治理腕管綜合症，因為此症能對手部神經造成永久損害。治理腕管綜合症的目標是減低正中神經線所受的壓力。治療方法有：

- 藥物治療
- 物理治療

物理治療師會因應個別病徵提供治療及指導：

- 消腫及止痛治療，如超聲波、冷敷等
- 運動治療，包括手部功能和靈活性訓練工作及日常姿勢改正及護理
- 家居運動

日常護理小貼士

腕管綜合症多由長期勞損引致，所以日常護理有助減低肌腱受損，改善症狀，減低復發機會。

- 減少手部進行重覆性的動作，如打字、編織毛衣
- 注意保持手腕於理想之姿勢，如在使用電腦鍵盤、滑鼠、手提電話時
- 避免過份使用拇指與食指，以免加重手腕壓力
- 避免長時間使用高頻震動用具，如電鑽等
- 適當分配休息時間
- 勤做伸展運動

嚴重的腕管綜合症可能需要進行手術，以減低正中神經線所受的壓力及增加腕管內的空間。積極及願意去改變生活習慣和工作環境，以減少手部壓力，對康復進展是非常重要的。