

腕管綜合症

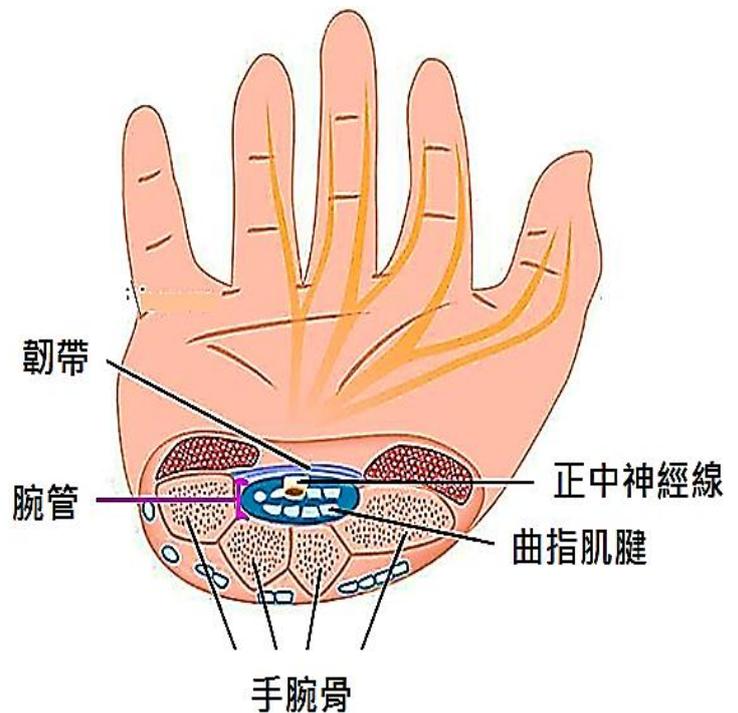
成因

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，上面由堅韌的韌帶所覆蓋。在管中有肌腱經過，負責手指的活動，而肌腱的表面有一層薄膜作潤滑用途。在某些情況下，這些肌腱和薄膜會腫脹發大，導致正中神經線受壓。

重複及用力的手腕活動會引致肌腱發炎及脹大。疤痕更會於肌腱四周生長，再度增加管內壓力。管內壓力增加會令輸往正中神經線的血液減少，導致輸往神經線的養分不足，結果令輸往神經線的訊息傳送受影響和產生腕管綜合症的早期症狀。

高危因素

1. 女性
2. 四十歲或以上
3. 需要使用手部進行重複性較高的工作或興趣
(如打字、織毛衣)
4. 懷孕
5. 手腕創傷
6. 更年期
7. 肥胖
8. 糖尿病
9. 類風濕性關節炎
10. 甲狀腺功能失調



症狀

1. 手部麻痺、刺痛，拇指、食指及中指尤其嚴重，晚間較常出現
2. 拇指肌力減弱
3. 手握力減弱

治理方法

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。

一般的治理

減輕患處的水腫及發炎狀況：

- 讓手部多休息
- 帶上手托
- 服食消炎藥及去水丸
- 改變手部活動及工作環境
- 注射類固醇
- 處理根本的身體系統疾病

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。

資料來源：律敦治及鄧肇堅醫院職業治療部