



筋骨痠痛請找我

手麻好困擾！簡易伸展、按摩 緩解「腕隧道症候群」





腕隧道症候群(Carpal tunnel syndrome, CTS)是復健科門診常見的周邊神經疾病。

大多數患者的症狀為大拇指、食指、中指及無名指感覺疼痛、麻刺感等，麻痛感甚至還會延伸至手臂，或是在睡覺、使用手部時，症狀更加明顯。

盛行率以女性較高，約7%，男性則約1%，好發年齡為**45~54歲**，尤其以手部勞動工作，需長期抓握或負重者居多。現代人普遍長期使用3C產品，使發生率有增加的趨勢。

為什麼會有麻痛感？

造成神經麻痛的原因包括：局部壓力、神經損傷、神經結締組織沾黏、缺血、血管神經屏障受損、發炎或滑膜組織異常等。

從「張拉整體」來看，身體過度活動像是**手部反覆抓握、上肢長期負重、運動累積傷害、睡眠習慣側躺、長時間使用手機等**，都可能引發相關症狀。

診斷方式

除了患者的症狀，還要考量危險因子，像是女性、懷孕期、中年、糖尿病、職業需過度使用手部等。

通常理學檢查可以輔助判斷，若症狀嚴重，醫師會安排患者做神經傳導學檢查及超音波檢查，並評估復發的原因是否與手腕關節穩定度、活動度，或肌肉筋膜張力有關。

治療效果

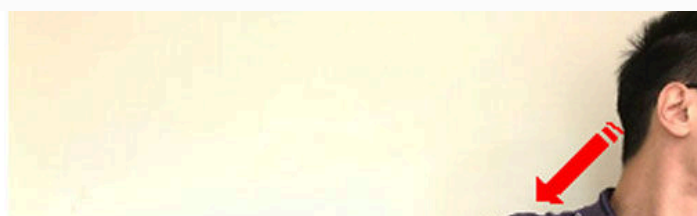
保守治療如電熱療、徒手治療、手部護具、局部注射類固醇等，有助緩解症狀。若效果不佳，醫師會思考是否為正中神經路徑上的壓迫或沾黏，用「超音波引導神經解套注射治療(Nerve Hydrodissection)」是近年來常見的方式。而患者如果有手掌肌肉萎縮，或是保守治療無效，須由外科醫師評估手術治療。

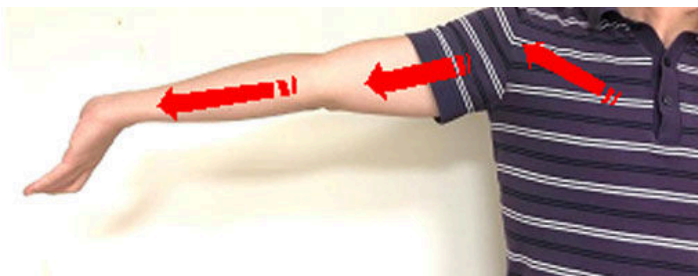
腕隧道症候群的治療效果有時不如預期，可能原因包括：患者的職業屬性，或接受物理治療的配合度低等，即使經過手術治療，仍有高達30%的復發率。

減緩症狀的伸展運動及按摩

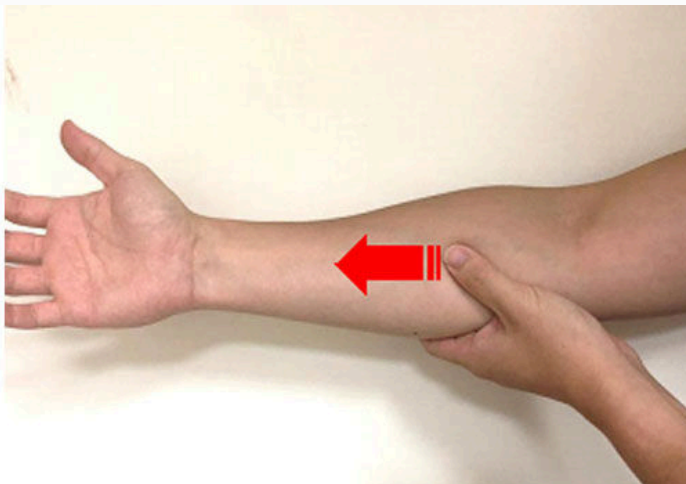


1. 將患側的手臂打直，用另一隻手將患側的手腕、手掌及手指伸展，維持15秒，重複3~5次。（圖中紅色箭頭為感受伸展力量的方向）

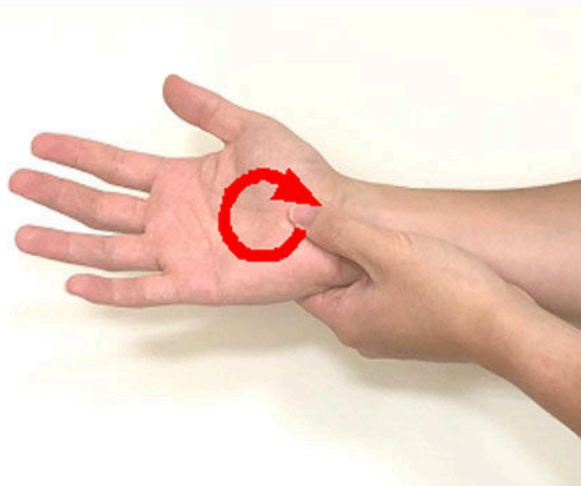




2. 頭轉向對側，挺胸、肩膀向後，手臂打直，伸展手掌及手指，維持15秒，重複3~5次。(圖中紅色箭頭為感受伸展力量的方向)



3. 用大拇指腹輕輕按摩前臂內側的筋膜，一路往手腕方向滑動(如圖中紅色箭頭)，重複3~5次。



4. 依圖中紅色箭頭的方向畫圓，用指腹輕輕按摩手腕處的筋膜，重複3~5次。

建議：腕隧道症候群的成因須多方面考慮，建議及早就醫，由醫師對症找出解決方法，以免造成後遺症。

原文刊登於康健網站

(本文作者：陳爾駿 醫師)

BY 復健醫學會

☞ 上肢長期負重,手部反覆抓握,手麻,睡眠習慣側躺,腕隧道症候群,運動累積傷害,長時間使用手機,麻痛感

PREVIOUS POST

NE

More Related Posts