

#### 六、參考文獻：

- 1.吳尚諭、王嘉琪(2022)·上下肢常見之神經壓迫症候群·臨床醫學月刊，89(5)，313-320。
- 2.Hassan, A., Beumer, A., Kuijer, P. P. F. M., & van der Molen, H. F. (2022). Work-relatedness of carpal tunnel syndrome: Systematic review including meta-analysis and GRADE. Health Science Reports, 5(6), e888. <https://doi-org.edlibproxy.flysheets.com/tw/8443/10.1002/hsr2.888>



#### 義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號

電話：07-6150011

#### 義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號

電話：07-6150022

#### 義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

## 腕隧道症候群



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

20X29.7cm 2026.03印製 2025.09修訂 HA-1-0102(3)

# 腕 隧 道 症 候 群

## 一、前言：

腕隧道症候群是常見疾病，由於腕部的屈肌側腕束壓迫正中神經，正中神經與多條手指之屈肌並行通過腕隧道，最常因為手部過度使用而產生壓迫，造成腕部及手掌感覺麻木及疼痛。



## 二、發生原因：

發生原因不明，但任何可能增加腕隧道壓力的情形，都會引起症狀，如：類風濕性關節炎、懷孕、甲狀腺低下、末端體肥大、腱鞘囊腫、肌腱炎、血液透析、糖尿病、手腕需做重複性工作，如：木匠、打字員、裁縫。

## 三、症狀：

典型的症狀為清晨被手部脹痛感痛醒。痛覺及麻木感分布在手部正中神經支配的區域，通常包括手腕、手掌及前三指，但臨床上病人之表現可能會涵蓋全部的手指，並可能有向手肘

延伸之傳導性疼痛。患肢在早晨會感到沉重而麻木，通常可以透過甩手腕減輕。早期的檢查通常不會有異常發現，較為晚期的壓迫可能進一步導致運動症狀，導致抓握上的困難。約百分之七十的病人，只要將手腕彎曲一分鐘，就會有麻木或脹痛的症狀出現，或變得更明顯。

## 四、治療：

### (一)保守治療

- 1.第一線治療包括藥物以及手腕固定，透過副木將手腕固定以減少正中神經的壓迫。
- 2.復健可考慮使用雷射治療。
- 3.體外震波治療針對超音波導引，進行局部類固醇注射在實證中有顯著的效果。
- 4.以上治療僅能暫時緩症狀，但無法達到根治效果。嚴重個案需考慮手術治療。

### (二)手術治療

於腕隧道作“韌帶切開減壓術”可永久緩解疼痛。手術採局部麻醉，傷口位於手腕掌側，約1.5公分，手術時間約20分鐘。術後肌肉的力量應可逐漸恢復，除非肌肉萎縮已很明顯或很久。

## 五、手術後注意事項：

- 1.術後即可進食。
- 2.手術後患側手腕會以彈性紗卷包裹，並使用手腕護具，期間請依照醫師指示，勿自行拆除。
- 3.注意手指感覺異常之症狀（如麻木、無力）是否改善。
- 4.手腕護具固定外的手指關節可自由活動，並持續抬高患肢以避免局部水腫。
- 5.每日換藥，一日1~2次，傷口應保持乾燥，視傷口癒合情形，約10至14天後可拆線。
- 6.拆線後，手腕應保持手腕護具所固定的姿勢（一般以手的自然休息姿勢為佳），固定的時間約需一個月左右。
- 7.移除手腕護具後，應盡早並漸進增加手部肌肉、腕部和手指關節之伸展活動，以預防神經粘連。
- 8.請依醫師指示服用，約8~12週可恢復正常生活工作。