手腕伸展運動





手腕向上，向下伸展保持手指直挺，停10秒，重覆動作10次，1日3節。

正中神經伸展運動



前臂伸直，手腕向上，手指分開，慢慢向後壓停10秒，重覆動作10次，1日3節。

手部肌力鍛鍊運動



拇指和食指擠壓壓力球或泥膠大約1分鐘，放鬆，重覆動作10次，1日3節。

日常生活小貼士

1. 避免過度屈曲手腕的動作。
2. 避免長時間使用高頻震動工具。
3. 減少重覆性動作。
4. 如需電腦工作，保持正確姿勢，可使用鍵盤墊、滑鼠墊，或戴上手腕支架，減少手腕受壓。
5. 可溫水浸手15 分鐘，以舒緩手腕疼痛。
6. 要有適當的休息時間。
7. 進行適量手腕伸展運動。

以上建議，只供參考。

如有任何疑問，請向你的物理治療師查詢

廣華醫院 物理治療部編印 2025年2月

家居物理治療系列之



腕管綜合症

廣華醫院
物理治療部

甚麼是腕管綜合症?

腕管是手腕仰面下一條很窄的通道，手指肌腱、血管和正中神經會在此經過。若肌腱因長期勞損而發炎腫脹硬化增厚，令腕管變窄，正中神經則會受壓，手掌感覺和肌力便會受到影響。



常見病因是甚麼?

→ 長期重覆性手腕和手指動作，勞損肌腱，產生炎症

→ 創傷後併發的炎症(例如腕骨骨折)

→ 糖尿病

可引起症狀的活動有：
- 長期使用震動工具
- 駕駛長途車
- 編織毛衣

有甚麼臨床徵狀?

→ 橈側三隻半手指有針刺或麻痺感覺

→ 手指和手掌疼痛，在夜晚尤其嚴重可蔓延至手肘，甚至肩膊

→ 嚴重者拇指肌肉會出現萎縮，減低手部功能

有甚麼治療方法?

1 藥物治療

→ 經醫生處方之消炎止痛藥、利尿劑及維他命B等可舒緩病人的麻痺和疼痛感覺

→ 局部注射稀釋的類固醇藥物

2 手術治療

3 物理治療

服務包括：

消炎及止痛治療（如: 冷熱敷、超聲波、衝擊波及透皮神經電療等），針灸治療，手力治療，按摩，伸展運動，肌肉鍛鍊，手部功能和靈活度訓練，工作適應建議，姿勢改正，家居護理及自療運動等。

我可以怎樣處理腕管綜合症?

家居伸展運動

有效地減輕肌腱黏連，防止筋腱收縮，增加血液循環，減輕正中神經受壓



先輕握拳頭，後作鷹爪動作，再握拳而手指末端伸直，再張開手，手指盡量分開，重覆動作10次，1日3節。