

新界西醫院聯網

矯形及創傷科

**個**別病人的情況

和治療方案或有差異，

如有疑問，請向醫護人員查詢。

鳴謝 Supported by

新界西醫院聯網  
New Territories West Cluster

病人啟力基金  
Patient Empowerment Programme

職業治療部  
Department of Occupational Therapy

物理治療部  
Department of Physiotherapy



Carpal Tunnel  
Syndrome

**腕管**  
**綜合症**

# 目錄

腕管綜合症是甚麼？ 2

成因 3

保守治療 4

1. 改善日常生活及工作習慣 4-5

— 調節與休息

— 手部姿勢和習慣

2. 家居運動 6-7

3. 配戴手托 8

手術治療 9

## 腕管綜合症是甚麼？

腕管是手腕位置由腕骨與韌帶組成的管道，管道內有九條屈指肌腱及正中神經通過。「腕管綜合症」是指腕管韌帶增厚或腕管內組織發炎、腫脹，以致腕管內空間收窄，使正中神經受壓而引致的症狀。



正常手部神經腕管

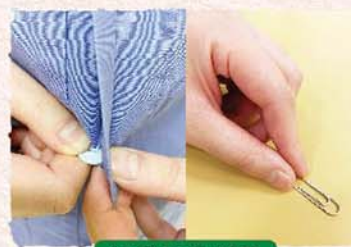
症狀：

- 主要是大拇指，食指，中指麻痺、疼痛，但也可以涉及無名指

- 晚間、握物、或手腕屈伸時，痺痛會加劇，當揮動手腕時或暫可舒緩痺痛



箭咀圖示：大魚際肌萎縮



細微工作例子

- 嚴重者還會出現拇指大魚際肌肉萎縮無力，手部進行細微工作時可能有困難

# 成因

● 大部份都是原因不明，但患者以女性較多



● 反覆或過度使用手指與手腕，或長期使用震動工具

● 手腕骨折、懷孕、肥胖、痛風、糖尿病、類風濕關節炎等情況也有關聯



我可以如何改善自己的情況？

醫生：大部分病人配合保守治療後情況會有所改善，可以處理日常生活。

你可以做得到！

3

# 保守治療

## 1. 改善日常生活及工作習慣

### 調節與休息

- ▶ 安排手部間歇休息
- ▶ 減慢工作節奏，間歇伸展手腕及手指筋腱
- ▶ 簡化或重組工序，減少長時間重複使用手腕，以減輕負荷
- ▶ 轉換工作性質



### 手部姿勢和習慣

- ▶ 工作時避免手腕過份屈曲或伸展

- ▶ 避免在手腕屈曲或伸展的情況下手指發力



4

## 2. 家居運動

以下的運動應每日最少做3次，每次10下。  
運動時切勿急速，並以不增加痛楚為原則。



- ▶ 量力而為，不要一次過處理過多及超重的工件



- ▶ 盡量以較大的關節進行負重動作



- ▶ 提取重物時平均使用雙手，並將物件靠近身體

- ▶ 左右手交替使用
- ▶ 避免手腕長時間維持同一動作和固定用力
- ▶ 使用輔助工具(例如手推車、電話免提裝置等)，以減少手腕負荷及固定用力的時間



### 手指運動



握拳頭



握拳頭，手指末端關節伸直



兩指掛



三指掛



四字手



鷹爪

### 手腕運動



前臂固定，手指伸直，手腕向上、向下伸展

前臂固定，手指伸直，手腕向左、向右伸展



## 肌肉強化運動

握毛巾



手握水樽，手心向下，手腕向上屈曲，維持10秒

衫夾運動



手握水樽，手心向上，手腕向上屈曲，維持10秒

## 關節運動

手肘運動



肩膀運動



7

若你對以上運動有任何疑問，可以諮詢物理治療師。

## 3. 配戴手托種類及護理

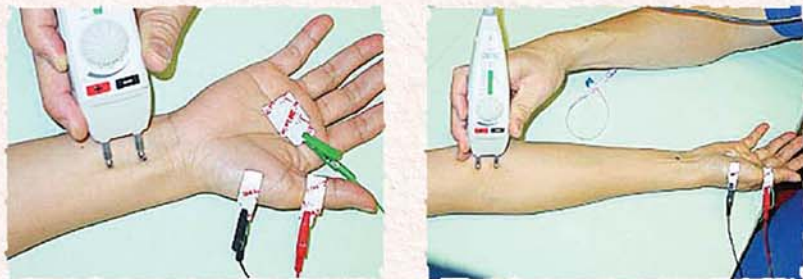
|      | 工作用手托   | 休息用手托   |
|------|---|---|
| 類型   |  |  |
| 應用   | 進行重覆性動作或負重工作時減輕手腕負荷   | 在睡眠時使用，以減低腕管壓力、減少麻痺情況   |
| 清潔   | 可用洗衣粉及冷水手洗，隨後風乾   | 可用冷水或酒精清潔抹拭   |
| 注意事項 | 避免熱水洗、機洗或曬乾   | 避免接近熱源  |

配帶手托後，如增加手部腫脹、皮膚敏感或出現壓痛，請即停用，並約見職業治療師跟進。

8

## 手術治療

若經過數月的保守治療沒有改善，可考慮進行腕管鬆解手術，以減低正中神經的壓力。術前醫生會安排患者進行神經傳導測試，以確定病因並記錄神經受壓程度。



神經傳導測試

一般情況下手術以局部麻醉，微創方式進行，個別情況或需要採用開放式鬆解術。嚴重肌肉萎縮者，同時需要接受肌腱轉移手術以改善拇指活動能力。



鬆解手術



術後傷口

## 術後護理

- 保持傷口清潔乾爽，防止弄濕，縫線約在第七天拆除
- 定時覆診
- 注意手部姿勢和習慣 (參照第4及第5頁)
- 手術後四星期內，避免：
  - ▶ 過度屈曲手腕或強行手腕發力
- 如有以下情況，請到急症室求診
  - ▶ 痛楚加劇
  - ▶ 腫脹增加
  - ▶ 傷口皮膚紅腫、發熱、異常滲液

## 手術風險及併發症

- 腕橫韌帶未完全切開
- 病徵復發
- 神經受損
- 血管受損
- 血腫
- 手掌底部疼痛
- 疤痕
- 複雜性區域疼痛綜合症

如有疑問，請向醫護人員查詢。