

## ◎什麼是腕隧道症候群？

腕隧道症候群就是俗稱的「滑鼠手」，是一種常見的職業病。

是指手上的正中神經在經過手腕處，會穿過由腕骨與韌帶圍成的「腕隧道」，受到位於神經上方的韌帶壓迫所造成的臨床症狀。所謂正中神經是指支配大拇指動作與支配大拇指、食指、中指以及一部份無名指感覺的神經。

## ◎症狀

拇指、食指、中指及半側無名指等正中神經支配的區域，出現麻木、灼熱及刺痛感，甚至有手指無力、動作不靈活的情形。

## ◎容易有腕隧道症候群的職業

打字員、音樂家、組裝線上的工作人員、麵包師傅、清潔人員。

## ◎治療

- 復健治療：可使用護腕來保護，避免手腕過度彎曲及伸展。
- 藥物治療：服用消炎、消腫藥物。
- 手術治療：當上述兩種保守療法皆無法改善症狀，而影響工作、睡眠或拇指有萎縮現象時，醫師會建議手術治療。

## ◎手術方式

先在手腕部位約一公分多的切口，再將橫腕韌帶分離出來以特殊刀片，縱向從中切為兩半，以達到減壓效果。

## ◎手術後的護理

手術後前三天須抬高患肢，下床時保患肢高於心臟，減輕腫脹，傷口要保持清潔乾燥。

## ◎手術後的居家照顧

手術後一個月內，患肢避免拿取重物；一個月後可恢復執行一般性工作，但須漸進性增加負重量。

參考資料：<https://www.careonline.com.tw/2017/12/carpal-tunnel-syndrome.html>

邱艷芬(2014)•身體評估-護理上之應用(第八版)•出版地：華杏出版股份有限公司

製作單位：護理部 7A 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2707