

認識 腕隧道症候群



病房製作

諮詢專線：(04)7113456#8591

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年09月

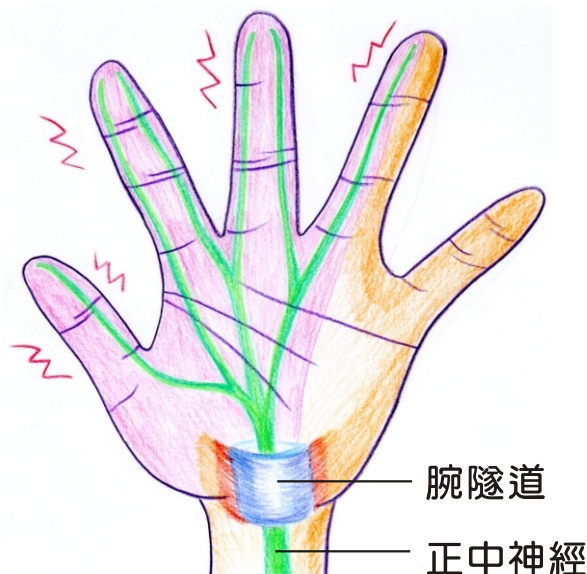
修訂日期：2025年08月(三版)

51500-單張-中文-547-03

一、什麼是腕隧道症候群？

因腕隧道內的血管硬化、結締組織水腫和纖維化，進而壓迫正中神經而形成，為手麻最常見的原因。

腕隧道症候群會先侵犯正中神經感覺纖維的部分，造成上面所描述的麻痛和感覺功能變差，若不處理，隨著疾病的病程進展，運動纖維也跟著受侵犯，於是逐漸造成大拇指外展和對握的肌肉無力和萎縮。



二、原因

以職業上或活動中一再重複使用手腕，累積無數次正中神經的小傷害最常見，例如：

1. 常用螺絲起子的工人
2. 常拿大菜刀的屠夫
3. 常打字的秘書小姐
4. 常用鑽子的牙醫師
5. 常彈樂器的音樂家



三、誘發病因

1. 甲狀腺功能低下
2. 肢端肥大症
3. 糖尿病
4. 類風濕性關節炎
5. 手腕部的腫瘤
6. 手腕附近肌肉血管先天異常
7. 局部感染、外傷
8. 血液透析
9. 懷孕後半期

四、發生率

1. **女性**比男性多，可能是因為女性手腕較細的關係。
2. 大多數人慣用**右手**，所以會較明顯。
3. 寒冷的**冬季**也較易發病。

五、症狀及徵候

1. **手麻**：患者常覺得手腕和手臂麻木感。大多位在正中神經支配的感覺區域內，就是大拇指、食指、中指、和無名指靠近中指的部分，大多數的病人小指並未受到侵犯。
2. **手痛**：不只在手腕，也可以往上延伸到手臂、上臂，甚至到肩膀、整個手臂都感到疼痛。
3. **握力變差**：嚴重時則常掉落手中的物件。
4. **晚上特別麻痛**：睡覺時，由於手腕姿勢固定不動的時間較長，導致腕隧道內的壓力增加，阻礙了正中神經的血液供應，常會因手麻痛而醒來，需甩甩手、按摩其手腕或是泡泡熱水，才會覺得舒服一點。

六、誘發姿勢

騎摩托車、開車、手拿電話聽筒或報紙等，手腕必須**持續彎曲**或**伸張**的動作。

七、檢查

神經傳導速度檢查，大多數會發現正中神經在手腕的這一段，傳導速度會變慢。

八、預防及治療選項

1. **休息**並**減少手腕活動**
2. 使用手腕夾板或護具保護
3. 依醫囑藥物治療
4. 超音波療法
5. 局部類固醇注射
6. 開刀治療



自我評量(是非題)

- () 1. 手麻、手痛、握力變差、夜間痛醒是常見的症狀。
- () 2. 為了避免腕隧道症候群復發，應重覆活動手腕以免僵硬。
- () 3. 開刀是唯一的治療方式。

參考資料：

王桂芸、陳雯、林麗華(2021)·肌肉骨骼系統疾病與護理·於王桂芸等總校訂，
新編內外科護理學下冊（六版，15-112-119頁）·台北：永大。
許承道(2022)·肝臟與膽道症候群·好心肝，99，60-61。
彰基護理部(2025)·認識腕隧道症候群(第八版)·衛教單張。

題號	1	2	3
解答	○	×	×