

腕管綜合症

什麼是腕管綜合症？

腕管綜合症是指正中神經在手腕部位受到擠壓後產生的徵狀。腕骨和位於手腕橫向的手腕韌帶形成一個手腕隧道，正中神經就是由手腕隧道進入手部。正中神經是負責拇指、食指及中指感覺訊息的傳遞和控拇指對掌肌的肌肉。

什麼原因患上腕管綜合症？

長時間或重覆使用手腕，可引致腕管內組織發炎或勞損。腕管內的韌帶硬化或增厚、手腕骨折、脫臼或關節變形等亦可擠壓正中神經。

誰會患上腕管綜合症？

大部份患者的腕管先天性狹窄，但腕管綜合症亦常見於外傷、腫瘤、糖尿病、甲狀腺疾病、腎病、類風濕等病患者，以及部份職業人士，如打字員、電腦操作員、老師、護士、屠夫、木匠、工廠的裝配員和收銀員等。在懷孕時期和更年期亦較容易患上腕管綜合症。

腕管綜合症的病徵

- (1) 晚間手掌感覺麻痺，甚致痺醒
- (2) 日間麻痺
- (3) 拇指、食指及中指尖的敏銳度減低
- (4) 拇指對掌肌無力，嚴重者會導致掌肌肉萎縮
- (5) 肩膊痛楚

診斷

1. 神經生理評估 (neurophysiologic evaluation)
2. 超聲波
3. 磁力共振 (Magnetic Resonance Imaging, 簡稱 MRI)

藥物

- (a) 利尿劑
- (b) 非類固醇消炎藥 (Non-steroidal anti-inflammatory drugs, 簡稱 NSAID)
- (c) 類固醇注射

腕管綜合症

治療

1. 職業治療，包括：
 - (a) 給予制動性反架
手腕通常會保持在平放至托起 20°的姿勢，這便可減少疼痛、麻痺及避免手腕情況惡化。
 - (b) 手部運動
 - (c) 教導日常生活中手腕的護理
治療師會針對每個病人的日常生活及工作習慣，作出評估及提供改善日常生活中引致正中神經受擠壓的機會。
2. 手術性治療
若以上治療無效，醫生會考慮切割手腕韌帶以減低正中神經在手腕隧道內的受壓。

腕管綜合症對患者的影響？

晚間手掌麻痺可影響睡眠質素，嚴重者會導致掌肌肉萎縮。但大部份患者經以上治療可完全康復。

腕管綜合症患者應注意事項

- 防止手腕過度屈曲、用力及停留同一位置太久。
- 簡化或改善工序及減少長時間重覆使用手腕。
- 善用身體各部份分擔手腕工作。
- 善用其他工具以代勞。