一、什麼是腕隧道症候群？

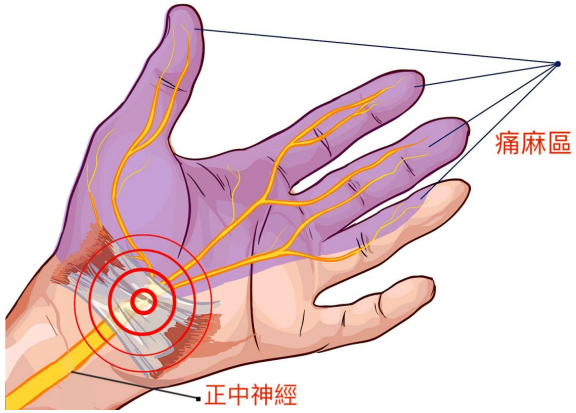
手腕長期過度使用導致肌腱發炎，水腫壓迫到手腕正中神經造成的症狀，一般與工作及職業有關，如暴露於振動的環境，如手握電鋸、鑿洞機，長期使用電腦或需反覆行手部和腕部動作。

二、症狀：

(一)手掌及手指感覺異常，如：麻木感、疼痛、燒灼或針刺感。

(二)症狀可能會向上延伸至手臂上端，夜間疼痛加劇。

(三)嚴重會出現大拇指無法向外伸展或肌肉萎縮、抓握力減弱。



圖片摘自網路

三、治療方式：

(一)保守治療：

初期症狀輕微，以多休息，配戴護腕、復健等方式治療，避免手腕不當操作；鼓勵多攝取富含維他命B群食物，如:全穀類、瘦肉、豆類、牛奶、蔬菜等食物。

(二)手術治療：

1. 保守治療無效或症狀加劇時，經醫師評估建議手術治療。

四、手術後護理指導:

(一)術後兩天患肢需高於心臟，睡覺時以枕頭抬高，以減輕傷口腫脹，可活動手指頭以增進血液循環。

(二)手術後配戴護腕，術後24小時內需注意是否有感覺異常，如麻木、針刺感，請立即通知護理師。

(三)術後傷口不需拆線，保持局部清潔與乾燥。若傷口出現紅、腫、熱、痛的情形，應立即返診。

(四)持續使用護腕約6週，勿提握超過2公斤的重物。

中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

腕隧道症候群護理指導

如對術後護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址:臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話: (02)2708-1166

107.05 制、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧