

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2023/08/10

復健科

- 健康諮詢專線：03-5745098  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午  
14:00~17:00  
週六至中午 12:00，  
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一~週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00



## 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 職能治療師 陳語婕

您是否時常感覺到手腕或手指麻痛，以及手指無力，甚至到晚上睡覺時，刺刺麻麻的感覺更加加劇，讓您睡不著覺？

50 歲的簡先生平常工作為麵包師傅，近一個月來總是感覺到手指麻痛，在揉麵團時常伴隨著麻痛感，力氣似乎也沒有以前大，桿麵棍等工具也拿不穩，漸漸影響上班的工作效率與品質，因此前來復健科就診，經復健科評估診斷後，發現簡先生得到「腕隧道症候群」，而產生上述症狀...

那什麼是「腕隧道症候群」呢？以下將帶大家認識腕隧道症候群的成因與症狀、好發族群、在家中自我測試的方法，以及常見的介入方式。

### 腕隧道症候群成因與症狀

腕隧道是位於手掌與手腕交接處所形成的一個空間，因空間十分狹小，我們將之稱為「隧道」，這個隧道內有九條屈肌肌腱與正中神經通過，當日常生活中過度使用手腕與手指時，將導致腕隧道內的肌腱發炎腫脹，進而壓迫到正中神經。因此罹患腕隧道症候群的個案，在正中神經感覺分佈的區域（手掌面上大拇指到無名指的一半）會感覺到麻、刺、痛等感覺異常現象，這些症狀往往在晚上到清晨這段時間最明顯，而當症狀嚴重時還會影響到手部動

作，一開始可能為手指不靈活，而症狀越加劇時，甚至會使手掌肌肉萎縮，造成抓握的力量減少，嚴重影響日常生活活動。

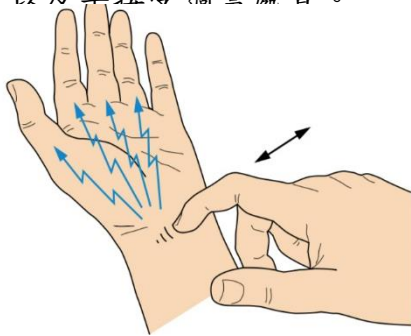
### 腕隧道症候群好發族群

腕隧道症候群容易好發於需要重複進行手腕與手指動作的職業，或是長時間使用震動機器，如：家庭主婦每天需要使用雙手處理家事，洗衣、煮飯、切菜等；電腦上班族反覆敲打鍵盤與滑鼠；按摩師傅利用掌根或手指出力做按摩；木匠長時間操作電鋸...等，如上述舉例之職業內容，若缺乏適當休息，容易引發腕隧道症候群。

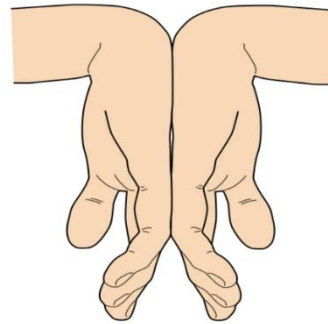
### 腕隧道症候群自我測試方法

1. 敲擊測試 (Tinel's Sign)：在手掌面掌根的地方輕輕做敲擊 (如下圖)，前三指末端出現麻、刺、痛等異常感覺。
2. 手背夾擠測試 (Phalen's Test)：將兩隻手手腕彎曲後，兩手背互相靠在一起 (如下圖)，維持這個動作一分鐘，隨著維持時間越久，前三指出現越來越麻的異常感覺。

→若經以上兩個自我測試皆出現麻痛感覺時，建議前往復健科就診，進行更進一步的檢查，以及早接受適當處置。



敲擊測試 (Tinel's Sign)



手背夾擊測試 (Phalen's Test)

### 腕隧道症候群常見的介入方法

1. 藥物治療：若嚴重影響日常生活活動，經醫師評估後，可於腕隧道壓迫處局部注射類固醇，有助於消炎止痛。
2. 副木保護：職能治療師會在個案在手上做一個豎腕副木，將個案的手腕固定在正中位置，減少腕隧道的壓力。一般而言，會請個案在晚上睡覺的時候穿戴，以改善晚上睡眠中的不適感。然而，若個案在白天的麻痛感顯著，亦可在白天穿戴，穿戴時間為每兩小時，脫下休息 15 分鐘。
3. 適度休息：日常生活中盡量要避免過度使用手指與手腕，使用時保持手腕動作輕鬆，不要過度出力，感到疲累時要立即休息，避免正中神經壓迫加劇，以及有效預防腕隧道症

候群再次復發。

4. 手腕與手指關節伸展運動 ( Median Nerve Gliding Exercise )：依下列步驟順序伸展手腕與手指關節。伸展運動頻率為一天 3~5 次，每個動作停留七秒，共執行五回合。

		
姿勢一： 手腕位於正中位置自然伸直，手指握拳，大拇指在外包住其他四指。	姿勢二： 手腕位於正中位置自然伸直，五指伸直。	姿勢三： 手腕位於正中位置自然伸直，食指、中指、無名指、小指伸直。
		
姿勢四： 手腕、手指伸直，大拇指張開伸直。	姿勢五： 維持姿勢四，讓掌面整個轉向天花板。	姿勢六： 維持姿勢五，用另隻手輕輕伸展大拇指。

參考資料：

1. Tamaru Y, Yanagawa A, Matsugi A. (2021)Sensory Nerve Conduction Velocity Predicts Improvement of Hand Function with Nerve Gliding Exercise Following Carpal Tunnel Release Surgery. Journal of Clinical Medicine. 10(18):4121.
2. Bostock, B. (2012). Tinel’s and Phalen’s tests: what, why and how. Practice Nursing, 23(7), 344–344.
3. Leo M. Rozmaryn; Sam Dovel; Esther R. Rothman; Karen Gorman; Kathleen M. Olvey; John J. Bartko (1998). Nerve and tendon gliding exercises and the conservative management of carpal tunnel syndrome. , 11(3), 171–179.

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~  
~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~