

家居運動及護理

按摩



輕揉腕管及腕屈肌之位置
(每次3-5分鐘，每天3組)

伸展運動



放鬆手腕，然後把手腕向後拉
(每次拉15-20秒，重覆5-8次，每天3組)

肌肉鍛鍊



手腕伸肌鍛鍊



手握力鍛鍊

生活小錦囊

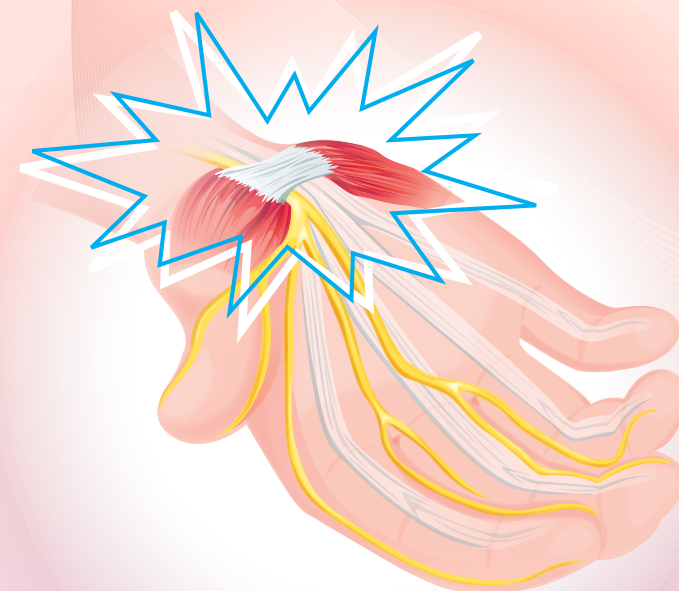
腕管綜合症多由長期勞損引致，所以日常護理有助減低肌腱受損，改善症狀，減低復發機會。

- 減少重覆性動作
- 注意保持手腕於理想之姿勢
- 避免過份使用拇指與食指，以免加重手腕壓力
- 避免長時間使用高頻震動用具，如電鑽等
- 適當分配休息時間
- 勤做伸展運動



對本單張內提供的資料有任何疑問，
可諮詢您的物理治療師

腕管綜合症 運動及護理

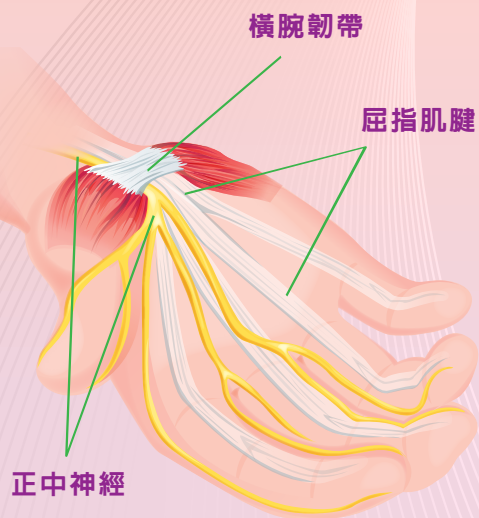


九龍中醫院聯網
Kowloon Central Cluster

腕管綜合症

- 腕道是由纖維及八塊小腕骨構成，而它的頂部是被橫腕韌帶覆蓋著
- 腕管內有淺指、深指屈肌腱與拇長屈肌腱等九條屈指肌腱及正中神經通過，正中神經提供拇指、食指、中指及橈側無名指的感覺神經及肌肉控制
- 正中神經會因受壓而導致其所支配的運動和感覺神經功能受損，引致拇指、食指、中指及橈側無名指的感覺及肌力受影響

當腕道內的肌腱發炎、增厚和腫脹，腕道會收窄，令正中神經在管道內受壓迫而引起症狀。



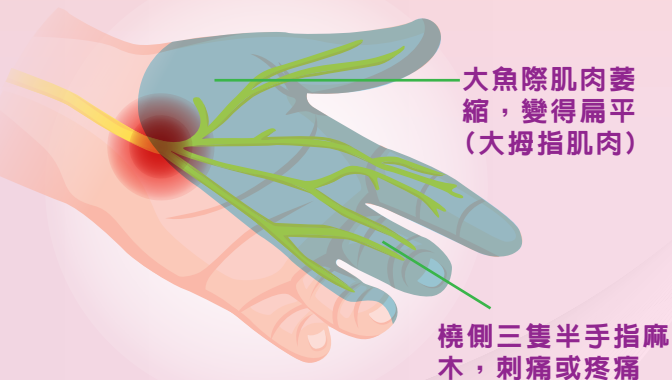
常見成因

- 長期屈曲手指或手腕，或使用震動工具的工作等，令肌腱長期損傷或摩擦，使腱滑膜產生炎症
- 類風濕性關節炎
- 糖尿病
- 懷孕後期之婦女
- 創傷引起的炎症（例如腕骨骨折）
- 正中神經腫脹
- 長時間的活動如駕駛長途車，編織毛衣或家務亦能引起腕管綜合症



臨床徵狀

- 橈側三隻半手指麻木，刺痛或疼痛，程度在夜間加劇
- 手腕屈曲或握拳時麻木加重
- 大魚際肌肉（大拇指肌肉）萎縮，嚴重時會變得扁平，手指肌力減低，令拇指控制功能減弱



治療方法

藥物治療

- 經醫生診斷後，如有需要，會給患者處方口服藥物如非類固醇抗炎藥(NSAIDs)及止痛藥，以減輕病人的臨床徵狀
 - 除口服藥物外，局部類固醇注射亦可緩減由腕管綜合症引起的症狀
- 註：類固醇注射必須由專科醫生進行

物理治療

物理治療師會為患者作詳細檢查，並因應個別病徵提供治療及指導。

- 消腫及止痛治療，如超聲波、冷敷、蠟療及脈衝磁療等
- 針灸治療
- 運動治療，包括伸展運動及肌肉鍛鍊
- 手部功能和靈活性訓練
- 工作及日常姿勢改正及護理
- 家居運動



肌肉鍛鍊