



懷寧復健科診所

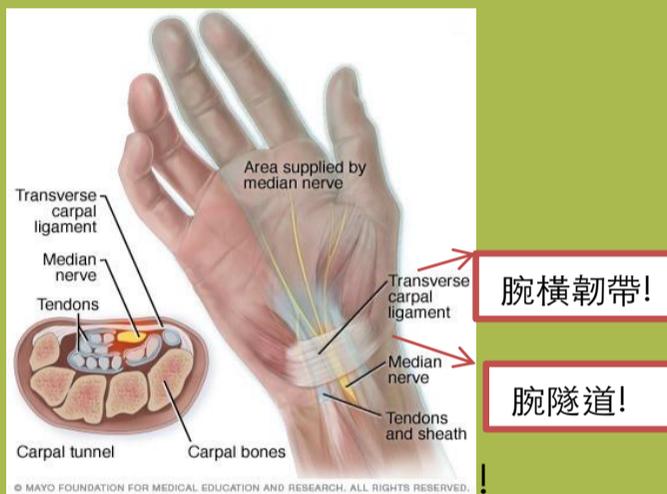
Huaining Rehabilitation Clinic

腕隧道症候群!

物理治療師：江伊婷!

什麼是「腕隧道症候群」?

在手腕掌側處由一群腕骨和腕橫韌帶圍成一條「腕隧道」，日常生活中腕關節維持長時間或重複性腕彎曲動作時，延伸至手部的「正中神經」以及「手腕屈肌肌腱群」在經過隧道時遭受壓迫，因而在大拇指、食指、中指、無名指一半出現疼痛、手麻或刺痛感。



「腕隧道症候群」的症狀有那些呢?

一開始會感受到手麻或感覺異常，尤其在夜晚或一大早時症狀較明顯，通常手稍微動一動或用一甩會稍微緩解。當手麻或感覺異常的持續時間變長且可能演變成燒灼感的疼痛，隨著時間推移且長時間的壓迫，可能會導致大魚際肌萎縮，進而影響手部抓握能力和精細動作性。

「腕隧道症候群」的好發族群?

1. 年紀：界於 30 至 60 歲
2. 性別：女生約比男生高 2~5 倍
3. 職業：電腦辦公族、器械操作技工、家庭主婦等

「腕隧道症候群」的物理治療介入?

1. 急性期：無論有無活動，患處都出現泛紅、腫脹、熱痛時的症狀
 - 工作姿勢調整上需立刻停下會引發疼痛的動作或工作
 - 在急性期時，給予患處冰敷約 10 分鐘，一天 3-5 次
 - 若疼痛較為明顯，睡覺時可搭配夜間手腕副木，提供患處足夠的休息
2. 亞急性期：當紅、腫、熱、痛症狀退去時

1. 年紀：界於 30 至 60 歲
2. 性別：女生約比男生高 2~5 倍
3. 職業：電腦辦公族、器械操作技工、家庭主婦等



懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

腕隧道症候群!

物理治療師：江伊婷!

「腕隧道症候群」的物理治療介入?

1. 急性期：無論有無活動，患處都出現泛紅、腫脹、熱痛時的症狀
 - 工作姿勢調整上需立刻停下會引發疼痛的動作或工作
 - 在急性期時，給予患處冰敷約 10 分鐘，一天 3-5 次
 - 若疼痛較為明顯，睡覺時可搭配夜間手腕副木，提供患處足夠的休息
2. 亞急性期：當紅、腫、熱、痛症狀退去時
 - 物理治療儀器：超音波治療、電療
3. 慢性期：患處疼痛狀況有改善，但出現抓握無力及手部動作笨拙
 - 可對於腕屈曲肌群進行伸展運動
 - 可對於腕屈曲肌群進行肌力訓練

「腕隧道症候群」的運動治療?

- 腕關節屈曲伸展運動：患處手置於桌面，手垂出桌緣，一手協助將手腕以及手掌慢慢做腕伸直的伸展運動，一回合停住"# 秒，再慢慢回到正中位置，來回做"# 回合!





懷寧復健科診所

Huaining Rehabilitation Clinic

!

腕隧道症候群!

物理治療師：江伊婷!

- 腕關節屈曲肌力訓練：放一顆較軟的小球置於手心，慢慢擠壓並放開，擠壓停住" 秒放開 #秒，來回做 #次。!

