# 腕隧道症候群
# Carpal tunnel syndrome

演 講 者：郭芷佑　護理師

演講日期：2015.06.02

# 內　容　大　綱

- 機轉
- 圖片介紹
- 症狀
- 診斷
- 治療

# 腕隧道症候群
# Carpal tunnel syndrome

* 是一種常見的職業病
* 女性發生此疾病的比例為男性的3～10倍
* 病患時常夜間時痛醒，但初期甩一甩就可以減輕症狀，大多數的人會以為自己睡姿不良壓迫手腕，而延誤就醫。

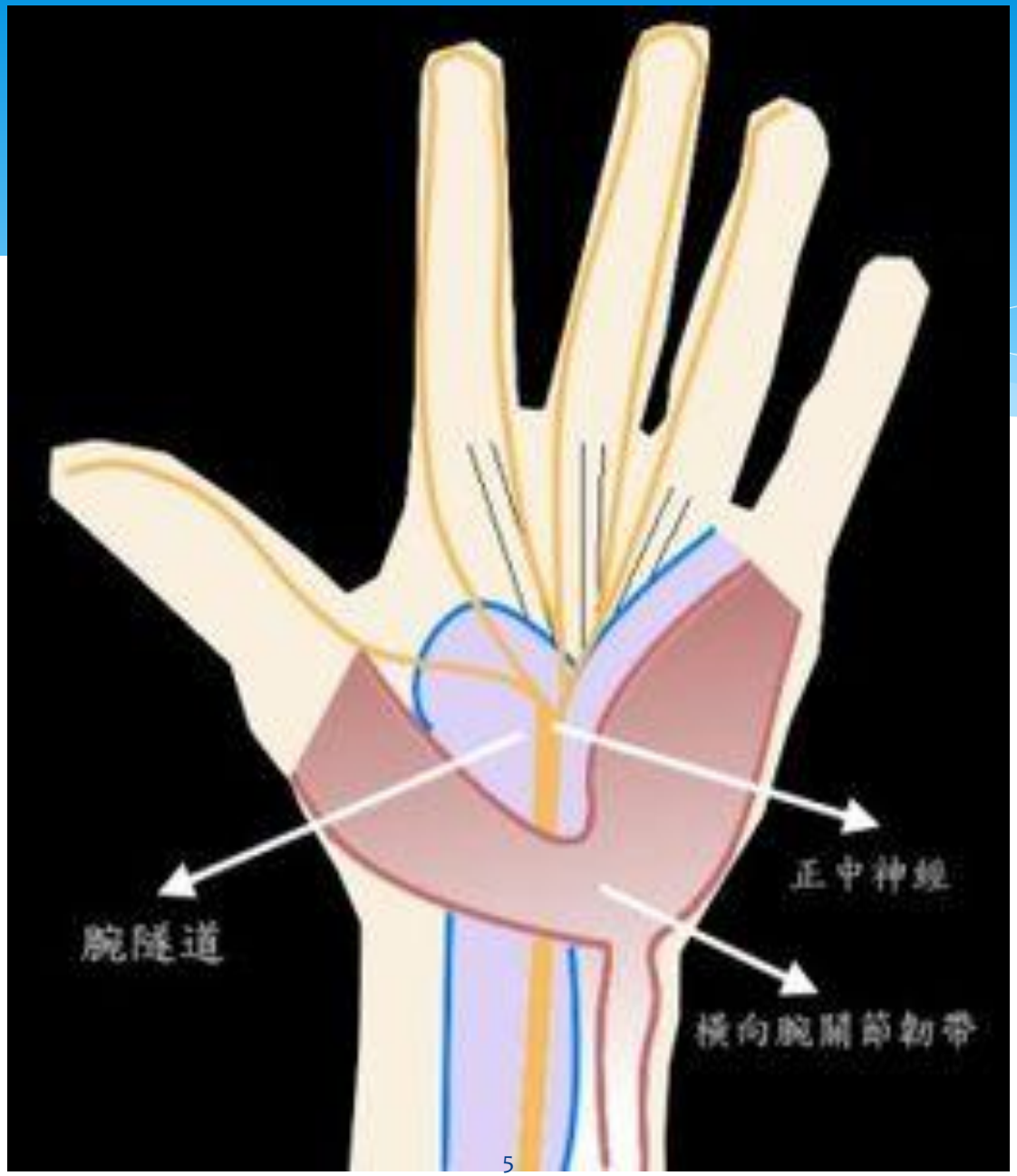
# 機　轉

* 過度使用手部：

  長時間使用會讓組織超出負荷能力，而有發炎現象，但並不明顯，最後成為慢性問題

* 肌腱，滑膜增厚：

  滑膜是保護肌腱用的，主要是避免肌腱與其他組織過度摩擦，滑膜包覆在肌腱外層，長時間使用肌腱會過度負荷而增厚，因此肌腱強烈摩擦而有發炎現象，最後導致隧道空間變窄而壓迫到正中神經


正中神經
腕隧道
橫向腕關節韌帶

# 症　狀

* 早期：大拇指、食指、中指及無名指的橈側會有麻木刺痛感，常常夜間睡覺時或清晨快起床時，病患常因手麻痛而醒
* 中期：出現持續性手指疼痛麻木，且如扣釦子、拿杯子等細微動作出現障礙，麻木、疼痛症狀會延伸至手肘或肩膀
* 後期：大拇指基端的肌肉消瘦、伸展困難，手部感覺喪失

# 診　斷

* 斐倫式試驗法（Phalen試驗，Phalen maneuver）：

  將雙肘放於桌上，雙手垂直，手腕自然下垂彎曲90度30秒～1分鐘，會出現酸麻症狀。
* 提內耳氏徵象（Tinel徵象，Tinel sign）：

  輕敲患者的正中神經控管的區域，患者會有觸電或刺痛感，可能已罹患腕隧道症候群。
* 神經傳導檢查（電學診斷）

# 治　療

* 可用手腕護具，避免腕部過度的伸展或屈曲並減少腕部活動量
* 口服藥物：急性期可以加上口服的非類固醇抗發炎藥物，
  不建議長期使用。
* 如果症狀沒有改善時，可以局部注射治療解除麻痛的感覺。
* 物理治療：如超音波電療、震波
* 手術：治療無法改善症狀或疾病過於嚴重時，應考慮手術切開
  橫向的腕關節韌帶，以減輕正中神經受到的壓迫

# ～謝謝聆聽～