腕管綜合症知多啲

感到手指麻痺？晚上尤其嚴重？難於執起如硬幣、針等細小物件？不少長者以為出現以上情況，只是年老的自然現象，卻不知可能是一個引致手指麻痺甚至無力的常見疾病—腕管綜合症。

甚麼是腕管綜合症？

腕管是位於手掌底部的狹窄管道型空間，內有一條正中神經線及負責手指活動的肌腱經過，正中神經線負責拇指、食指、中指及半邊無名指的感覺及肌肉控制。當正中神經線於腕管內受壓，使其功能受損，便會造成腕管綜合症。多種因素可引致腕管綜合症，例如當腕管內的肌腱發炎、增厚和腫脹，便會令正中神經在管道內受壓迫而引起症狀。

我容易患上腕管綜合症嗎？

腕管綜合症頗為常見；每 100 人便有 1-5 人患上腕管綜合症。腕管綜合症較常見於女性，而年長亦會增加患上的風險，75 歲以上患者的情況亦一般較為嚴重。雖然部份人士病因不明，但患有糖尿病、更年期、甲狀腺機能低下、肥胖、類風濕性關節炎、退化性關節炎、

腕骨骨折或某些罕有遺傳病的人士以及孕婦，會有較高風險患上腕管綜合症的。另外，經常進行需要用力抓握、重複性屈伸手腕、使用電腦或使用震動工具（如電鑽等）的工作亦會增加患上此症的機會。

不只是麻痺！

腕管綜合症的影響不只是麻痺，患者初期還可能間歇地，特別在夜間，出現手部（特別是大拇指、食指、中指及半邊無名指）感覺腫脹、刺痛或灼痛，而症狀可能在搖動手部後有所緩解。然而，這些不適會在往後更頻密出現及發生在日間，甚至持續出現，尤其當進行一些活動，例如提重物、使用電腦等。患者還會感到手部腫脹、活動不靈活及難以握持物件。最後，患者的大拇指下方的肌肉（大魚際肌肉）甚至會出現萎縮及肌力下降，使拇指的活動能力減弱，進一步影響日常生活，一些日常活動例如開瓶蓋、扣鈕扣等亦出現困難。

腕管綜合症有甚麼治療的方法呢?

除藥物治療外，有些患者可能需要配戴手腕護托及/或轉介物理治療。物理治療師會為患者作詳細檢查，根據患者的情況制定合適的

治療，包括冷或熱敷、超聲波、衝擊波、運動治療或手法治療等，亦會教導患者正確的姿勢及家居護理的方法（例如按摩等）。大約70%-90%輕至中度患者在接受非手術式治療後情況會得到改善，但情況較嚴重者則可能需要接受手術治療，患者應諮詢醫生有關合適的治療方案。

家居護理小貼士

要改善或預防腕管綜合症，日常生活或工作中，應保持手腕於理想的姿勢，盡量避免使症狀惡化的活動，例如手腕長時間於過度屈曲或伸展的姿勢下工作、進行重複性的手腕活動或用力抓握、或長時間使用高頻震動用具。另外，應多利用身體較強壯及較大的關節或部位去承托物件的重量（例如以背囊或肩袋代替手挽餸菜）或使用輔助工具（例如使用碎肉攪拌機代替用刀剁肉、使用洗衣機代替手洗衣服）以減少手部的重複性活動及減輕手部負荷。而適當地交替不同類型的工作及分配休息時間亦有助減少手部過度使用。

家居運動

腕管綜合症患者可進行合適的運動治療，並配合家居護理，以改善症狀及減低復發的機會。

以下介紹有關腕管綜合症的家居運動：

1. 伸展運動（建議每天 1 次，每次 2-4 下，每下維持 10-30 秒）

把雙手手指相交，反手掌向前推，手肘保持伸直，直至前臂及手腕有輕微拉緊的感覺，維持 10-30 秒，然後放鬆，重複再做。

2. 強化肌肉運動（建議每星期 2-3 天（隔天做），每 10 下為 1 組，每次做 1-3 組）

(一)患手手持大約一磅重的物件（例如 500 毫升的水樽）平放枱邊，手背向上，手腕微微向下屈，另一手固定患手前臂，患手手腕盡量向上屈，維持 5 秒，然後放鬆，慢慢放下，重複再做。

(二)患手手背向下，手腕微微向下屈，另一手固定患手前臂，患手手腕盡量向上屈，維持 5 秒，然後放鬆，慢慢放下，重複再做。

以上運動適合已診斷為情況較輕微及沒有急性炎症徵狀的腕管綜合症患者參考。若對以上運動有任何疑問，請諮詢你的物理治療師或其他醫護人員。運動期間如感到不適，應立即停止；若情況嚴重、

持續或惡化，應及早求醫。

另外，要注意以上所提及的症狀或可由其他疾病引起 (如頸椎疾病等) ; 因此，若有以上情況，應及早求醫，以免病情進一步惡化。為預防腕管綜合症，從今天起，在日常生活及工作中好好照顧你的雙手吧！