

衛教編號：ORTH-009

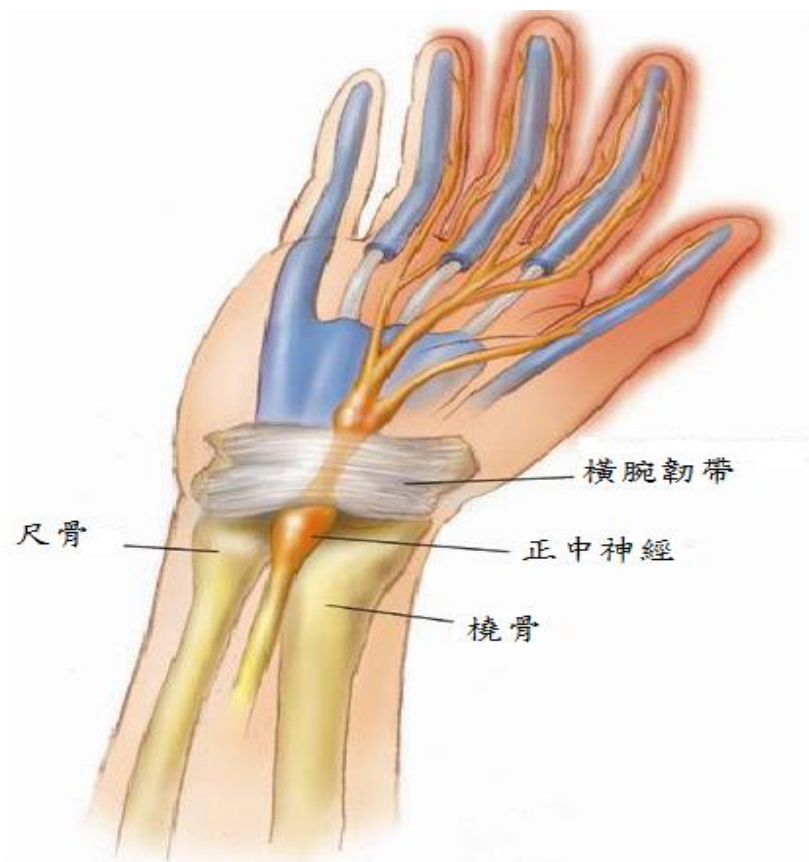
2006.11.01 訂定

2013.11.01(2修)

2022.08.23(5審)



腕隧道症候群術後衛教



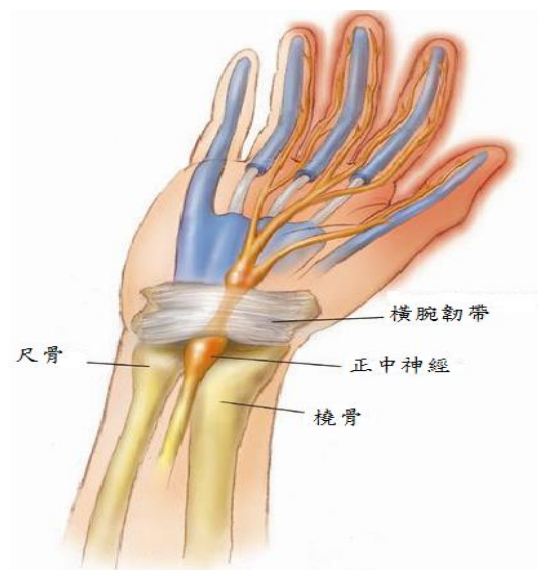
全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經骨科醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

一、簡介：

腕隧道症候群是上肢最常見的周邊神經壓迫病變，主要原因是手部正中神經受到手腕掌面的橫腕韌帶(圖一)壓迫所引起。一般好發於需重複手腕動作的人，如打字員、木匠、家庭主婦等，男女比例1：3~10。



圖一手腕示意圖

圖片來源：<http://medicalpicturesinfo.com/carpal-tunnel-syndrome/>

二、症狀：

臨床的症狀為手部腫痛、灼熱、刺痛及麻木，且局限於食指和中指及大拇指。此疼痛在晚上或睡醒時特別明顯。夜晚常因手腕麻木而醒來，通常用力擺動或摩擦手指可緩解。

三、治療方式：

腕隧道症候群治療方式有非手術治療和手術治療。一般會先考慮非手術治療方式，包含休息、藥物、復健、腕部護具、局部注射類固醇等。若症狀嚴重時，可考慮施行手術治療。

四、手術簡介：

於局部麻醉之下進行，將壓迫於正中神經上的橫腕韌帶切開，以減輕神經壓迫，並緩解症狀。

主要有傳統手術及微創手術兩種方式：

(一)傳統手術：

於腕部掌面劃一約 7~8 公分切口，將橫腕韌帶切開，使腕隧道開放，解除神經上的壓力。

(二)單一傷口微創手術：

於腕部掌面劃一約 1.5 公分切口，並利用內視鏡系統及特殊韌帶切開工具，切開橫腕韌帶，傷口較小，術後手部握力恢復較快。

(三)二個傷口微創手術：

於腕部掌面及手掌上各劃一約 1~1.5 公分切口，並利用內視鏡系統及特殊韌帶切開工具，切開橫腕韌帶，傷口較小，術後手部握力恢復較快。

五、手術後注意事項：

- (一)手術後醫師以彈性紗繃包紮，儘量保持手部抬高。
- (二)腕隧道症候群手術傷口較小，術後不需自行換藥，保持傷口乾燥，並依照醫師指示回診即可。
- (三)術後請依醫師指示服用藥物。
- (四)無飲食禁忌。
- (五)傷口癒合期間宜減輕手部及腕部負擔，勿使用單手取重物，多使用雙手來協助，一般而言，微創手術約一週後手部握力即可恢復八成以上，採用傳統手術方式之手部握力恢復時間可能需時三至四週。
- (六)若有麻木、發燒、嚴重疼痛、腫脹等現象，請立即回醫院診治。如有疑問請洽聯絡電話：
(04)23592525 轉 6660。

六、結論

腕隧道症候群是臨床上最常見的周邊神經病變。如果出現手麻的現象，最好儘快接受診療，多數病人接受保守治療即可治癒。即使需要接受手術治療，其

預後也和手術前症狀之嚴重度有密切相關，所以越早治療效果越好唷！

七、參考資料

吳尚諭、王嘉琪(2022).上下肢常見之神經壓迫症候群.

臨床醫學月刊，89(5)，313-320。

楊榮森(2019).腕隧道症候群的治療.*健康世界*，507，

10-11。