

手腕管綜合症

家居護理

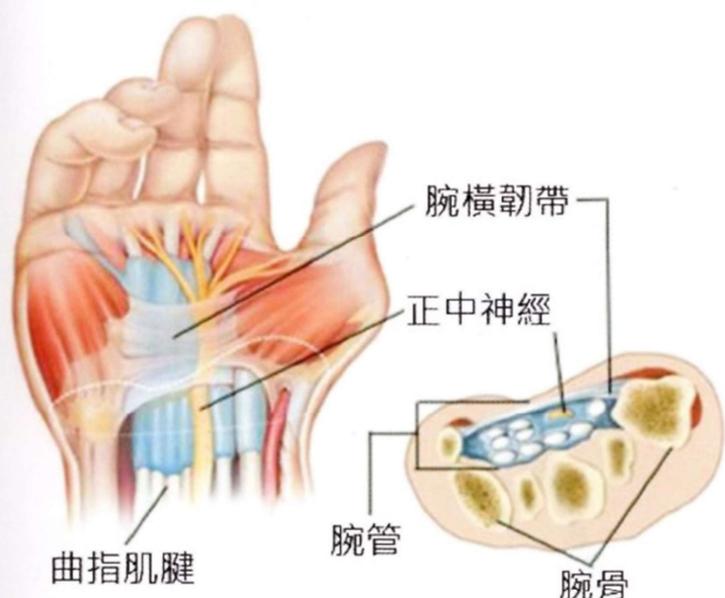


東華東院 物理治療部



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY

【簡介】



「腕管」是位於手腕的一個隧道形空間，底部和側面由腕骨組成，上面由堅韌的韌帶所覆蓋。在這管中有肌腱經過，負責手指的活動。這些肌腱

的表面有一層薄滑膜作潤滑的用途，當這些滑膜腫脹發大，導致正中神經受壓，便會引起手部痺痛的現象。

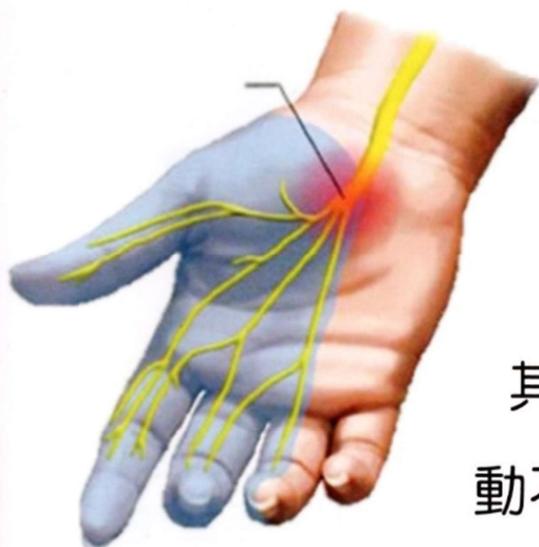
【成因】

常見原因是重覆和用力活動手部或腕部，如經常使用滑鼠、扶拐杖走路，腕骨骨折或腕關節移位，都會引起腕管容積減小。孕婦、風濕性關節



炎、糖尿病、高血壓或甲狀腺功能失調的患者，也可能患上腕管綜合症。

【症狀】



腕管綜合症的病徵，包括手部（特別是大拇指、食指、中指、半邊無名指）麻痺或刺痛，尤其晚上睡覺時會痺醒或痛醒，手部活動不靈活，有時難以握持物體。

【家居護理】

急性階段：(發炎期)



(一) 冰敷和休息：

當患處有紅腫或發熱，靜止時或睡覺時有痛的症狀，應多休息，及減少屈曲手腕活動，可用冰袋在患處敷十五分鐘，每天三次，直至症狀舒緩。

(二) 使用適當的護具：

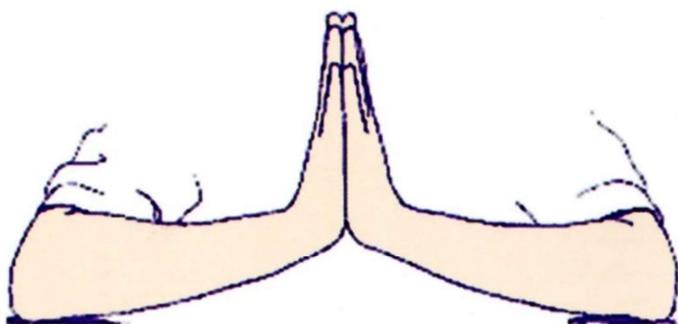
用手托固定手腕到向手背微曲位置，避免增加手腕管壓力，加重發炎及疼痛。



慢性階段：過了急性階段，可依從物理治療師指示，作適當的家居治療：

(一) **早晚敷暖袋或浸暖水**（少於 45°C ）15分鐘，促進血液循環，緩解筋腱疼痛。

(二) **伸展運動：**

好手把痛手手腕向後拉，直至前臂肌肉有拉扯感，維持十秒，每組做十次	雙掌合十，手指指向上，手腕往下拉，直至前臂肌肉有拉扯感，維持十秒，每組做十次
 An illustration showing a right hand pulling the left wrist back towards the shoulder. The left hand is held in a fist, and the right hand is pulling it from the side, stretching the forearm muscles.	 An illustration showing two hands pressed together in a prayer position with fingers pointing upwards. The wrists are being pulled downwards, stretching the forearm muscles.

(三) **肌力訓練：手握力運動**

利用一條毛巾卷成筒狀，用手把毛巾用力擠壓，用力時避免患處疼痛，每次維持五秒，做十次為一組，每天早午晚各做一組。

