

「腕隧道症候群」手術後照護

一、什麼是腕隧道症候群：

正中神經在穿過腕部的腕隧道處受到壓迫，造成大拇指、食指、中指及無名指靠中指側發生疼痛、麻木感、刺痛感。**常發生在晚上**，疼痛感可能延伸至手臂，抓握力量會減弱，長時間後拇指根部肌肉會萎縮，而其中超過一半的病例是兩手都有症狀。



二、手術治療：

若手腕神經已經嚴重受損，甚至開始肌肉萎縮時，必須考慮儘早接受手術治療。手術方式是切開壓迫正中神經的橫腕韌帶，手術的方法簡單而且安全；採局部麻醉，傷口大約 2~2.5 公分，手術

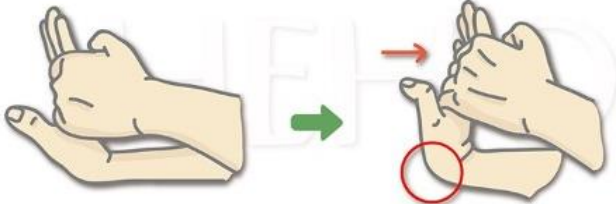


時間大概 30 分鐘，手術之後短暫休息即可返家，傷口 7~10 天可拆線。

三、居家照護：

1. 手術後可**冰敷及抬高**患處，以減輕腫痛、預防出血。
2. 傷口敷料請**保持清潔乾燥**，拆線後才可以碰水。
3. 手術後可**佩戴手腕護具**，減少手腕過度動作，並禁止提重物。
4. 傷口若有異常的紅、腫、熱、痛，或有分泌物時應立即就醫。

四、復健運動：

手腕肌腱伸展運動	抓住掌面，向後慢慢伸展，停留 10 秒鐘 → 一天做三次，每次 10 回。 
手指運動	① 手指第一彎曲 ② 十秒後手做握拳動作 ③ 手做出像 7 的彎度 ④ 整個掌面往上翹 → 一天做三次，每次 10 回。 

五、預防再復發：

1. 避免手腕長時間處於屈曲、伸展或扭轉的姿勢。
2. 從事需要手部用力反覆的動作時，請將速度放慢。
3. 常換手做事情或換姿勢，定時讓雙手休息。
4. 練習並使用整個手或全部手指頭去抓握東西。
5. 如有症狀晚上睡覺時可戴上護腕支架保護。

【小叮嚀】

減少重複性手部動作，定時讓雙手休息，
手腕護具要使用，預防再復發！