



腕道症候群之預防保健

◎林口長庚外傷整形科主治醫師 林有德

門診時常會遇到腕道症候群的病人，過去已有很多文章談到腕道症候群的症狀及治療方法，在此將就腕道症候群的成因以及保健方法做介紹。

腕道症候群的成因可先從腕部解剖學來了解。腕道的位置，外觀上是在手掌大拇指及小指球肌之間凹陷的下方。腕隧道的底部及兩側是由腕骨所包圍，上方則是一層韌帶覆蓋。在隧道裡面，共有九條彎手指肌腱、及一條正中神經通過。肌腱外表有一層韌鞘膜，韌鞘膜的內壁細胞會分泌出潤滑液，以讓肌腱可以在手部順暢的滑動。不過當手部一直做重複動作或過量工作時，韌鞘膜內壁細胞無法分泌足量的潤滑液、或分泌的滑液潤滑功能不足，便會造成肌腱與韌鞘膜產生摩擦而發炎腫脹。久之，慢性發炎的韌鞘膜會纖維化及增厚。

由於腕道原有空間大小是固定的，如果被增厚的鞘膜佔去空間，正中神經便受壓迫而造成神經血液循環不良。如果神經被壓迫，便造成大拇指、食指、中指、無名指的麻木，甚至拿東西較無力。某些疾病也是造成腕道症候群的高風險因子：像是類風濕性關節炎、痛風、甲狀腺功能低下、洗腎患者。懷孕、

服用口服避孕藥、停經者也可能因荷爾蒙改變而造成鞘膜水腫而出現症狀。其他的患者，多為日常生活中常需要重複性的手部動作、需要用到手勁或以不良的手部姿勢長時間工作等等。

想避免腕道症候群有沒有保健方法？根據美國著名梅約醫學中心的看法，雖然目前沒有任何有效策略，不過可以嘗試以下的建議：

1. 適度調整工作時所用的指力或握力：常有人不經意使用超過工作所需的力量在工作。譬如有需要長時間寫字的人，可選擇較粗的筆桿、如果筆桿還有一個軟墊更好，這樣就不需要費力去握筆。
2. 注意工作時手腕的姿勢：避免持續用過度彎曲或伸展（往手背翹）的姿勢工作。電腦鍵盤的高度，最好在坐下時略低於或與手肘同高。鍵盤需使用護腕支托墊，滑鼠也使用護腕滑鼠墊，維持手腕在不彎曲也不伸展的中間位置。
3. 最重要的還是適時的休息：工作時每15~20分鐘讓手、手腕休息，作一下緩和的彎曲和伸展，避免長時間做同一動作。☺