



## 腕管閉塞

### 何謂腕管閉塞

腕管閉塞是由於正中神經在腕管內受壓而形成的一種臨床綜合病症。此種病症通常沒有明顯的致病原因。最常見的病人是更年期後的婦女，但是病發於其他年齡亦非常普遍。此綜合病能引發出多種病徵（但未必所有都會同時出現），其中包括：

- 大姆指，食指至無名指的指頭失去感覺
- 手掌感到麻痺及針刺
- 指頭力及手握力減弱

由於觸覺對雙手非常重要，所以因腕管閉塞而喪失觸覺會令手部的靈活性減低和失去力量。

### 晚間痛楚

腕管閉塞最影響病人的就是晚間痛楚，病人會在晚上甦醒及發覺雙手發麻或有針刺的現狀，而導致這種情況發生通常是因為正中神經發炎。並非所有病人都會有晚間痛楚的情況出現，年老的病人通常只會有麻痺，變弱及失去功能等症狀。

### 手部靈活性減低

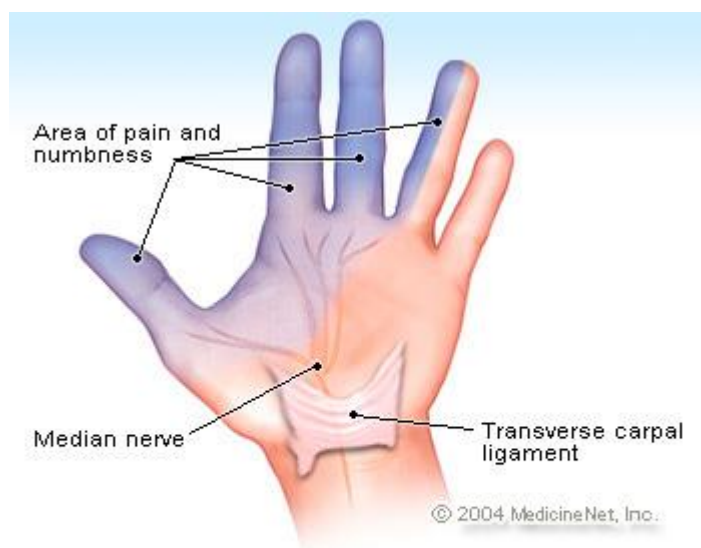
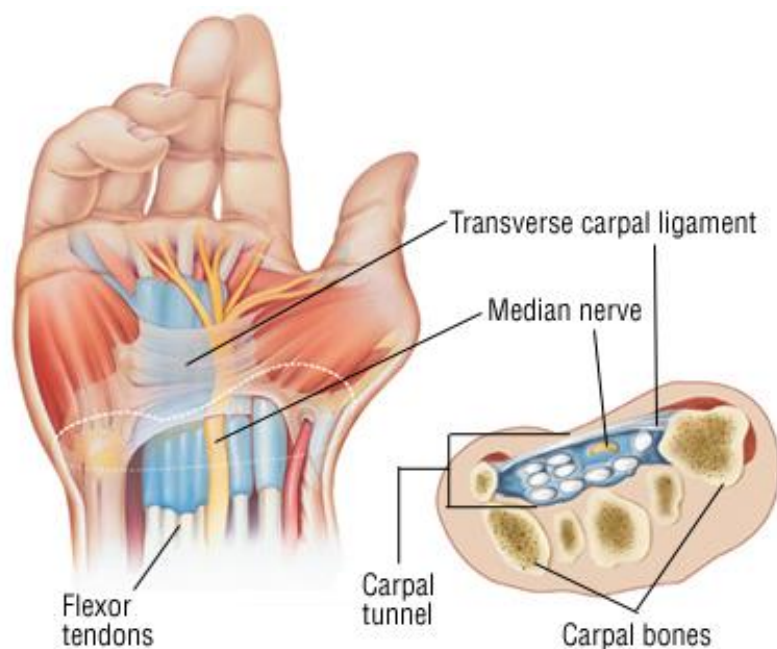
病人用手處理體積較小的物件會比較困難，而在嚴重的情況下，更可能會影響病人書寫以及縫紉的能力。

### 腕管閉塞的原因

大約一成人口，都會有某程度上的腕管閉塞。病發通常是由於病人體內積水（例如懷孕）、手腕部位受傷、手筋及筋膜發炎或於腕部手術後。有時腕管閉塞會與一些內分泌病症（例如糖尿病及甲狀腺功能減退症等）有關連。

### 其他與腕管閉塞有相同病徵的病症

- 頸椎神經受壓
- 週邊神經線變異
- 正中神經於其他地方受壓
- 手指及手腕關節炎



## Carpal Tunnel Syndrome



## 檢查

所需檢查包括 X 光和神經傳導速度測試。神經傳導速度測試是透過量度正常神經傳度速度，從而準確地找出神經線受壓的地方，但並不是每一個病人都需接受這種測試。

## 治療

### 非手術性治療

非手術性治療包括夜間使用手托去控制晚上所引致的痛楚及麻痺，及有時會在腕管內注射類固醇。大部分藥房或物理治療中心均有出售此類含有一塊薄鐵片的手托。此鐵片是用來制止手部在夜間的活動。病人只需在晚上舒適地戴上這手托便能有效地控制病徵。但有些病人在晚上睡覺時戴上手托會感到不適。除了以上的治療外，休息和預防病發也是非常重要的。首先，要找出導致感到不適的姿勢，然後要避免在那姿勢下工作及盡量經常轉換手腕工作的姿勢。

### 外科手術治療

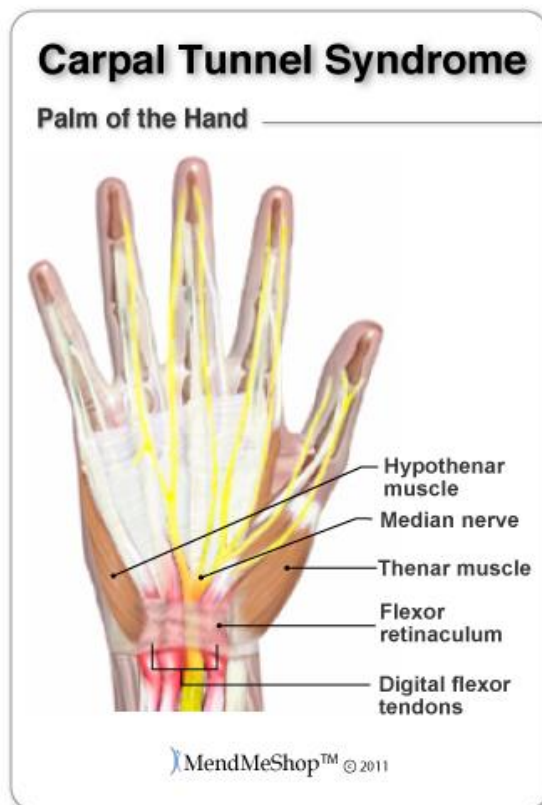
在以下的情況，病人便需要進行外科手術：

1. 觸覺持續受影響
2. 肌肉嚴重萎縮
3. 症狀持續一段長時間
4. 對普通治療並沒有反應

手術的主要目的是透過放鬆腕管內的筋膜，令腕管內的正中神經能自由活動及回復正常功能。病人接受外科手術時通常只需留院一天。

### 開前式腕管放鬆手術

這種手術會在腕管上割開一個傷口，然後把筋膜放鬆和將正中神經旁的組織切除及送往化驗。手術成功率達百分之九十。除了有些病人會感到手術後的疤痕痛楚外，大部分病人於手術後均沒有其他問題。手術後腕管位置會留下一條疤痕，病人可使用一些矽膠去減低疤痕的刺激程度和所帶來的痛楚。病人亦會被轉介至物理治療師作一





些舒緩疤痕痛楚、活動關節和鍛鍊肌肉的運動。手腕的握力及其他的肌力通常會在三個月內恢復。病人通常都能在三個月內恢復日常體力活動，但個別病情亦會因人而異。

### 微創式腕管放鬆手術

這是一種新的微創手術，而病人通常只需接受局部麻醉。外科醫生會在病人腕上割開兩個小洞，並使用顯微鏡及微型手術刀把筋膜下的多餘組織割除。

晚間痛楚通常會於手術後立刻消失。手部於手術後要大約包紮七至十天，但包紮期間亦可活動手部。病人在一至兩星期後便可進行一些較輕易的工作。指尖和手腕壓力會在六星期內恢復正常。最理想的復原效果大致上需要六個月，但病人應可在六至十星期內回復正常的體力勞動。

約有兩成病人（特別是經常使用雙手的病人）會有復發的機會。大姆指肌肉通常都會復原得比較差，而手部的觸覺亦會較為遲緩。能否完全康復便要視乎正中神經受影響的程度。若腕管閉塞情況持續太久而傷及神經線，那麼縱使進行手術和接受治療亦未必能完全治愈此病症。

如有任何查詢，可電郵至: [info@medi-co.com.au](mailto:info@medi-co.com.au) 以上資料由健峰物理治療中心提供，HPN 編輯及印製。版權所有，不得翻印。

