

手麻不要來 腕隧道症候群的中醫觀點

文·圖／中醫部針灸科 醫師 黃明正

陳媽媽一走進診間，還來不及坐下，就急忙說：「醫師，最近不知怎麼的，我的右手越來越麻。」

醫師看了看陳媽媽，問：「什麼狀況下會比較麻？」

陳媽媽說：「最近洗碗的時候，有時會手麻到快抓不住碗，像剛才騎機車來醫院，右手催油門，手就麻麻的。」

醫師又問：「整個手掌都在麻？」

陳媽媽立即比出拇指、食指和中指說：「只有這3指有麻的感覺。」

醫師幫陳媽媽做了幾個檢查便告訴她：「妳這個症狀是腕隧道症候群引起的。」

腕隧道症候群何以致之？

腕隧道症候群容易發生於經常使用手掌與手腕的人，尤其是長期握抓工具，不斷反覆做手腕的壓迫動作，或手腕經常過度使用者，例如工廠作業員、廚師、常用電腦的上班族、常做家事的婦女、搬運工等。

腕隧道是由8塊腕骨形成的通道，上有強韌的腕骨橫韌帶覆蓋，內有肌腱通過，這些肌腱控制手指和大拇指產生彎曲動作；另一通過腕隧道的正中神經，則是用來傳遞大拇指、食指、中指和一半無名指的感覺。在正常情況下，腕隧道裡的肌腱、正中神經和

橫韌帶可以十分協調的活動，當肌腱長期重複使用而發炎，或腕骨的相對位置改變造成腕隧道空腔變小，或是懷孕期婦女因體液滯留導致腕隧道組織腫脹，就會壓迫到正中神經。

患者常見症狀

當正中神經被壓迫，手指頭會有針刺感，或者麻木、痠痛，若是懷孕造成的手麻，多在產後就會緩解。腕隧道症候群的麻木及刺痛感好發於掌面、拇指、食指、中指及無名指橈側，在寒冷天氣、騎乘機車、腕部過度勞動後，症狀會加重，患者常因手腕麻木而影響睡眠，夜晚會醒來數次，需擺動手腕或按摩手指，才可使症狀短暫緩解。若置之不理，久之將出現疼痛加劇、握力變弱、抓握東西不牢等狀況，嚴重者，連大拇指基端的魚際肌都會萎縮。

如何自我測試？

有兩個自我測試的方法，可知道自己是否有腕隧道症候群：一是手腕向下彎曲，持續數秒後，是否覺得手指麻木感加重？二是掌心向上，在腕橫紋中點附近向下叩敲，手指是否會有觸電的感覺？如果以上兩個動作會誘發麻刺感，可再輔以神經傳導測試來確定其嚴重度。



臨床上，腕隧道症候群需要與其他疾病鑑別，例如糖尿病造成的神經病變、腎衰竭病患的神經病變、頸部神經叢的病變或頸神經根受壓迫，也都會使手掌或手指發麻。

中、西醫治療法

當確診為腕隧道症候群，一般來說，醫師會建議病人配戴護木，盡量減少手部活動，還可以藉助口服藥物及局部類固醇注射等方式來改善症狀。症狀嚴重者，需要以內視鏡或開刀做減壓手術。

中醫的治療方法是透過針灸及傷科手法來改善腕隧道症候群。臨床觀察發現，這些治療方法對於發病初期或症狀輕至中度的患者，療效顯著。中醫經絡學說認為「經之所過，病之所治」，經絡可用來治療其循行所過部位的問題，故腕隧道症候群的針灸穴位多採用內關、大陵、少海、手三里等穴，並輔以傷科理筋手法，依患者個體差異予以牽引、屈伸腕關節，鬆解腕關節上下連結的肌肉、筋膜，並將腕關節或遠端尺橈關節的錯位以手法歸位，此舉可使腕橫韌帶張力減

少，降低腕隧道內的壓力，以減緩症狀並防止復發。若症狀反覆或麻木程度較嚴重者，可採用小針刀來針對腕橫韌帶進行鬆解。

中醫針灸科與本院復健科羅瑞寬主任曾合作進行一項臨床試驗，檢視針灸用於腕隧道症候群的療效。患者每週接受4次治療，每次15分鐘，結果發現6週後，手部麻木症狀改善、患側手掌握力增加、叩敲手腕產生的麻刺感減少，且神經傳導測試結果顯示針灸能改善神經於運動與感覺訊息的傳導。

手麻應該這麼做！

除了針灸與傷科手法外，患者平日在家可熱敷或按壓棘上肌、大圓肌、小圓肌、二頭肌及尺、橈側屈腕肌上的肌肉緊繃處或筋結點來緩解不適，還要減少雙手的工作量，充分休息及睡眠，並可進行運動訓練（圖1—圖8），以達放鬆肌肉、訓練肌肉的目的。每個運動建議維持10秒，每回10次，每天3回，運動量以不痛或不增加運動後不適為原則。🕒

運動訓練



圖1.手握拳運動：做握拳的動作



圖2.手指伸直運動：手腕維持正中位置



圖3.手指勾狀運動：遠端兩個指節做彎曲動作



圖4.手指蛇形刁手運動：兩指間關節伸直，掌指關節彎曲



圖5.手腕左右運動：手指伸直，手腕向橈、尺側左右擺動



圖6.手腕肌力訓練：手中拿礦泉水瓶，手掌朝下，慢慢將手腕伸直，再慢慢放下，可逐漸增加瓶中的水量



圖7.手腕屈曲運動：以另一手帶動手腕屈曲至前臂外側肌肉緊繃



圖8.手腕伸展運動：以另一手帶動手腕伸展至前臂內側肌肉緊繃