

擺脫滑鼠手——腕隧道症候群中醫治療

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 陳羿汝

傳統醫學部

陳羿汝 醫師



【主治專長】

中醫傷科：顛頷關節痛、下背痛、膝痛、頸部僵痛、肩痛、肢體無力麻木 / 活動困難、肌肉扭拉傷。針灸治療、拔罐、刮痧。

中醫一般科：頭痛、頭暈、耳鳴、鼻過敏、乾眼症、咳嗽、心悸、潮熱、胃食道逆流、失眠、便秘、頻尿、月經不調、水腫、抽筋、骨質疏鬆等。

【門診時間】

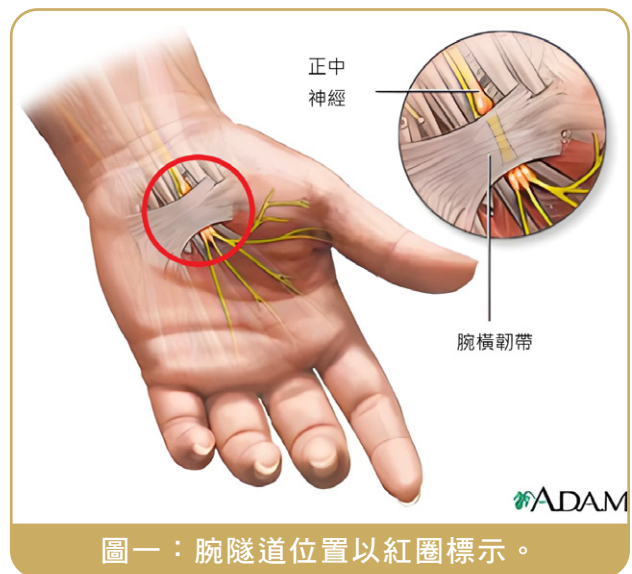
週二上午 / 週四上午、下午

▲ 手指麻痛真困擾 中醫治療真有效

59 歲陳小姐是一名行政人員，工作需要長時間使用電腦、滑鼠，最近 2 個月開始出現雙側手掌與手指麻木、刺痛，騎機車催油門時更不舒服，半夜睡覺甚至會麻醒，嚴重影響到她的工作和生活。她曾到住家附近的復健科診所治療，但病情沒有明顯改善。超音波檢查發現正中神經腫大，診斷為腕隧道症候群，給予止痛藥治療，也曾注射類固醇、葡萄糖，症狀仍然沒有顯著緩解，醫師建議手術，但是她非常害怕開刀，因此前來傳統醫學部接受中藥、針灸與傷科手法治療 1 個療程後，麻木和疼痛大幅減輕，讓她好開心，雙手終於可以正常活動！

▲ 腕隧道在哪裡

腕隧道（圖一），位於手腕處，由八塊腕骨和腕橫韌帶所組成，其中通過九條手指屈肌的肌腱和正中神經（負



圖一：腕隧道位置以紅圈標示。

▲ 圖片來源：<https://www.wosm.com/wosm-resources/orthopaedic-conditions/carpal-tunnel-syndrome/>

責控制拇指、食指、中指和無名指的運動)。

▲ 什麼是腕隧道症候群

手部長期慢性勞損，致腕橫韌帶增厚，使腕隧道空間減少，壓迫正中神經造成腕隧道症候群，是上肢最常見的周邊神經壓迫病變。常發生在須重複手腕動作的職業，如打字員、家庭主婦等，又稱為「滑鼠手」。以女性較多見，男女比為 1：3~10，好發年齡是 40~60 歲。依照成因可分為：(1) 自發性；(2) 腕隧道空間減少：外傷（骨折、脫位、扭挫傷）、滑膜 / 結締組織的退化性增厚、腱鞘炎、類風濕性關節炎、痛風、懷孕、甲狀腺低下等；(3) 正中神經承受的壓力增加：糖尿病、遺傳等。

腕隧道症候群的典型症狀為大拇指、食指、中指、無名指半邊腫脹、灼熱、刺痛及麻木，慣用手症狀通常較嚴重，疼痛在晚上加劇，常因手腕麻木而醒來，用力擺動或摩擦手指可減緩；晚期可能握力變差，拿取物品時容易掉落及難以使力的狀況。

▲ 腕隧道症候群中醫觀點

腕隧道症候群致病機轉為過度使用手腕，導致行經的經絡（心包經）氣血受阻，筋肉失養而產生麻木、刺痛。臨床治療可採用中藥合併針灸或

雷射針灸，常用穴位如勞宮、內關、大陵等（圖二），再配合傷科手法按摩，可有效止痛及消除麻木感。



圖二：常用治療腕隧道症候群穴位。

▲ 腕隧道症候群衛教

手部多休息、使用腕部護具，配合練習手功之精細動作，如拇指與各指輪流畫圈、拇指壓各指第二指節（圖三）、手握圓珠筆或鉛筆並在手中滾動、撿放牙籤等，促進功能恢復。🏥



圖三：拇指按壓各指第二指節示意圖。