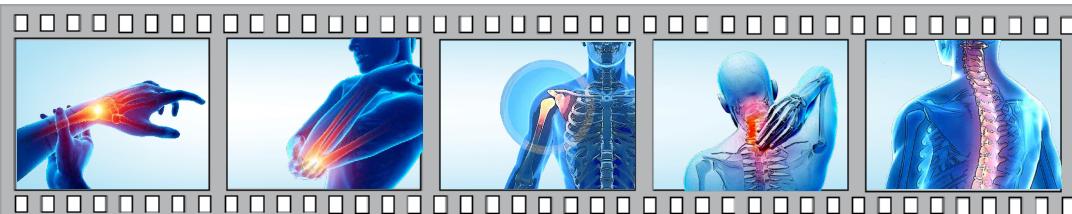




## 腕管綜合症常見問題解答

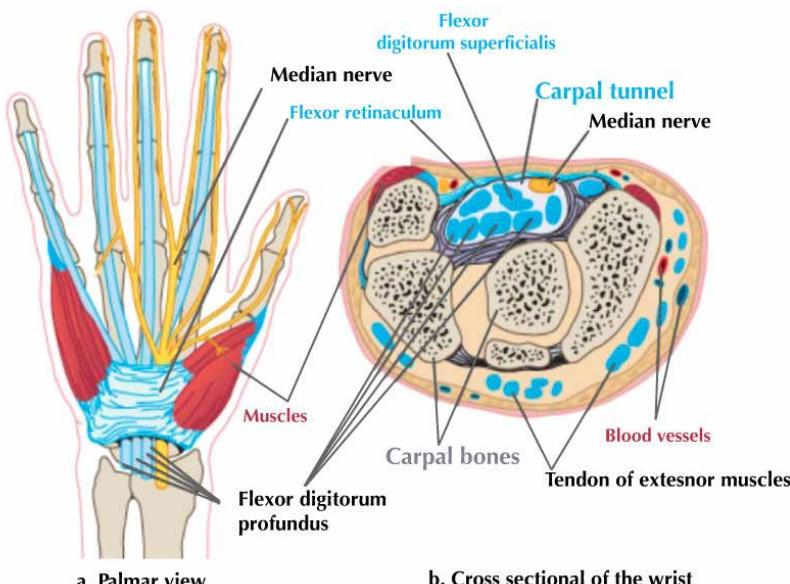


## 甚麼是腕管綜合症？

腕管綜合症（CTS）是指正中神經經過手腕的腕管而受壓的症狀。主要症狀包括在大拇指、食指、中指，無名指靠拇指側感到疼痛，麻木和刺痛等。症狀通常會逐漸加重，尤其在夜間 感覺明顯。疼痛可能延伸到手臂。患者可能會出現握力不足的情況，而經過一段時間後，大拇指的肌肉（大魚際肌肉）可能會逐漸萎縮。超過一半的案例中，雙手都會受到影響。

### 腕管的結構

腕管是位於腕部前部的狹窄通道，幾個肌腱和正中神經會由此通往手掌。腕管由兩層組成：掌深弓和淺層屈肌支持帶。掌深弓形成凹面，並和覆蓋於上方的淺層屈肌支持帶形成一個管道。腕管中共有9組肌腱，被滑膜鞘和正中神經包圍。正中神經掌皮支於腕管前伸延，在屈肌支持帶的表層通過。



## 導致腕管綜合症的成因是？

正中神經受壓會導致腕管綜合症。受壓的原因可能來自**腫脹或任何導致腕管變窄**的情況。

導致腫脹的成因包括：

- 疾病，如甲狀腺功能低下症，類風濕性關節炎和糖尿病等
- 重複性的手腕動作，特別是手腕向下彎曲（手低於手腕）
- 嬰孕
- 滑膜炎，結晶沈積病變（痛風）
- 創傷
- 關節腱鞘囊腫，神經腫瘤
- 原因不明

## 如何診斷腕管綜合症？

您的醫生會詢問您幾個問題：

- 是否有任何健康問題，如關節炎，甲狀腺機能減退和糖尿病等
- 手腕，手臂或脖子最近有否受傷
- 您的日常生活習慣以及最近進行有機會導致手腕受傷的活動

醫生之後會檢查您的頸部、肩部、手臂、手腕和手的感覺，力量和外觀，亦有可能建議作進一步檢查，如血液檢查或電腦掃描。

## 如何進行治療？

一旦確診，如症狀輕微，醫生將建議非手術治療。

您可以：

- 停止導致手腕麻痺和疼痛的活動。在活動之間延長手腕的休息時間

- 每小時用冰敷手腕1至2次，每次約10至15分鐘
- 嘗試服用非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）以緩解疼痛並減輕腫脹
- 晚上戴上手腕夾板，為正中神經減壓

透過超聲波導引將**類固醇注射**到腕管中是一種常見的治療方式，可加快復原。類固醇有助在數天內減少患者屈肌腱鞘和腕管內其他軟組織的腫脹，為正中神經提供更多空間。32%的患者在單次注射後不需要接受後續治療<sup>4</sup>。

當上述治療失敗時，手術便是患者的唯一選擇。患者可能需要數周到數月的時間才有所改善。現時沒有規例制定應何時進行手術，主要是取決於患者症狀的嚴重程度，疾病的分期和風險因素。較年長的長期病患者、神經障礙患者和斐倫式試驗法(Phalen's test)呈陰性的患者可能對手術沒有良性反應<sup>2</sup>。患者越早開始治療，消除症狀並防止神經長期受損的機會越高。

## 手術程序 - 腕管鬆解術

為腕管的正中神經減壓的手術方式有兩種。如果患者在腕管內有腫塊（如神經腫瘤或囊腫），傳統的開放式方法是最好的選擇。因手術較複雜，通常需全身麻醉。

在腕管內沒有任何腫塊的患者，現在較常用的是**腕關節鏡手術**（ECTR），此手術被證明與傳統的開放手術同樣有效<sup>5</sup>。腕關節鏡手術可以在局部麻醉（透過靜脈注射）和輕微鎮靜下進行，與上消化道內窺鏡檢查（照胃鏡）較相似。

## 麻醉步驟

1. 您會以背部平躺
2. 止血帶（類似於血壓測量的袖帶）會套在進行手術的手臂上
3. 靜脈導管（IV）將置入手掌
4. 戴上止血帶後，局部麻醉劑會由靜脈導管注入前臂
5. 注射後5-10分鐘，您會開始感覺麻痺和失去疼痛感，情況會大概持續45分鐘
6. 在手術過程中，麻醉師會給予其他鎮靜劑，讓您保持冷靜和困倦

## 手術程序

1. 用消毒劑清潔手和手臂
2. 用無菌布覆蓋您的肘部到手指範圍
3. 您會感覺到醫生的觸碰，但不會出現疼痛感
4. 醫生會在手腕上做一個1厘米的橫切口
5. 進入腕管後，醫生將插入內窺鏡檢查管道
6. 在確認正中神經和屈肌腱後，一個小的手術刀會進入管道以釋放淺屈肌腱
7. 手腕的切口會以縫合線縫合

## 術後護理

大多數進行腕關節鏡手術的患者可於當日出院。手術的部位會以大塊敷料覆蓋一至兩週。患者通常不需要使用夾板。您應該在敷料覆蓋下，活動您的手指，並保持敷料乾燥，直到下次約見醫生。您將獲處方口服止痛藥在有需要時以減輕傷口疼痛。一至兩週內需要覆診以檢查傷口。

## 在康復期間可能出現的不適

釋放腕管導致橫腕韌帶分裂，該韌帶將在**3個月內癒合**。在韌帶癒合之前，你會感到手掌魚際疼痛（當你按壓剛硬的表面時，手掌會感到疼痛）和握力不足。這些問題將會在手術後3個月痊癒。

## 手術風險

內窺鏡或開放式腕管釋放術具有較低的手術風險。整體併發症發生率低於1%。傷口感染率為0.32%<sup>1</sup>。其餘潛在的併發症較罕見，包括未完全釋放腕橫韌帶或正中神經的掌皮支、反射性交感失養症、不美觀的增生性疤痕、淺掌弓、屈肌腱弓弦和屈肌腱粘連<sup>6</sup>。

## 手術成效

其中一項長期追蹤性研究顯示，93.8%的患者表示麻痺感完全消退，3.8%的患者表示出現持續性麻痺，而2.5%的患者則表示反覆出現麻痺的情況<sup>3</sup>。

## 如何預防腕管綜合症復發？

維持整體健康、保持健康的體重、不要抽煙、恆常運動去保持強壯和靈活的身體。如果您有長期病患，如關節炎或糖尿病，請遵照醫生的建議，以控制病情。

您可以護理您的手腕和手，包括：

- 盡量保持手腕自然狀態
- 使用整個手（不僅是手指）去抓握東西。
- 打字時，請保持手腕伸直（自然）的姿勢，雙手略高於手腕
- 雙臂放在身旁時，放鬆肩膀
- 進行重複性動作時交替使用雙手

## 參考文獻

1. Werner BC, Teran VA, Deal DN. Patient-Related Risk Factors for Infection Following Open Carpal Tunnel Release: An Analysis of Over 450,000 Medicare Patients. *Hand Surg Am.* 2017 Oct 18. pii: S0363-5023(16)30628-1. doi: 10.1016/j.jhsa.2017.09.017.
2. Fakhouri F, Alsukhni RA, Altunbi B, Hawoot Z, Dabbagh R. Factors Correlated with Unfavorable Outcome after Carpal Tunnel Release Surgery. *Asian J Neurosurg.* 2017 Oct-Dec;12(4):670-673. doi: 10.4103/ajns.AJNS\_3\_15.
3. Tang CQY, Lai SWH, Tay SC. Long-term outcome of carpal tunnel release surgery in patients with severe carpal tunnel syndrome. *Bone Joint J.* 2017 Oct;99-B(10):1348-1353. doi: 10.1302/0301-620X.99B10.BJJ-2016-0587.R2
4. Evers S, Bryan AJ, Sanders TL, Gunderson T, Gelfman R, Amadio PC. Corticosteroid Injections for Carpal Tunnel Syndrome: Long-Term Follow-Up in a Population-Based Cohort. *Plast Reconstr Surg.* 2017 Aug;140(2):338-347. doi: 10.1097/PRS.0000000000003511.
5. Gümǖta SA, Ekmekçi B, Tosun HB, Bekler H. Similar effectiveness of the open versus endoscopic technique for carpal tunnel syndrome: a prospective randomized trial. *Eur J Orthop Surg Traumatol.* 2015 Dec;25(8):1253-60. doi: 10.1007/s00590-015-1696-0. Epub 2015 Aug 30.
6. MacDonald RI, Lichtman DM, Hanlon JJ, Wilson JN. Complications of surgical release for carpal tunnel syndrome. *J Hand Surg Am.* 1978 Jan;3(1):70-6.

## 手、腕及肘部

- 手部常見的疾病

## 脊椎

- 腰椎管狹窄症常見問題
- 診斷腰背痛常見的問題
- 頸椎間盤突出或退化的治療方法
- 骶髂關節疼痛常見問題

## 肩部

- 這真是凝肩嗎？

## 髋部及盆骨

- 股骨髋臼撞擊常見問題
- 骶髂關節疼痛常見問題
- 髋臼異常的常見問題
- 選擇各類髋關節置換手術常見問題

## 膝部

- 前十字韌帶的常見問題
- 半月板再生微創手術：植入Actifit 聚氨酯支架
- 半月板常見問題解答：撕裂、修復及移植
- 生物膝關節置換手術常見問題
- 膝部關節炎常見問題
- 膝關節軟骨損傷常見問題

## 足部及踝部

- 拇囊炎常見問題
- 足踝微創手術
- 足踝扭傷常見問題
- 阿基里斯跟腱病常見問題

## 兒童骨科

- 脊柱側彎：普遍但常被誤解的疾病

此文章原文由亞洲專科醫生以英文撰寫

© 2019 亞洲專科醫生有限公司，版權所有