



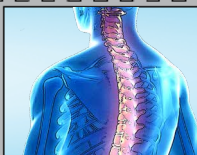
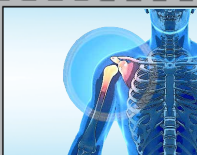
**asia medical specialists**

亞 洲 專 科 醫 生



ISO 9001:2015  
FS 550968

## 腕管綜合症常見問題解答

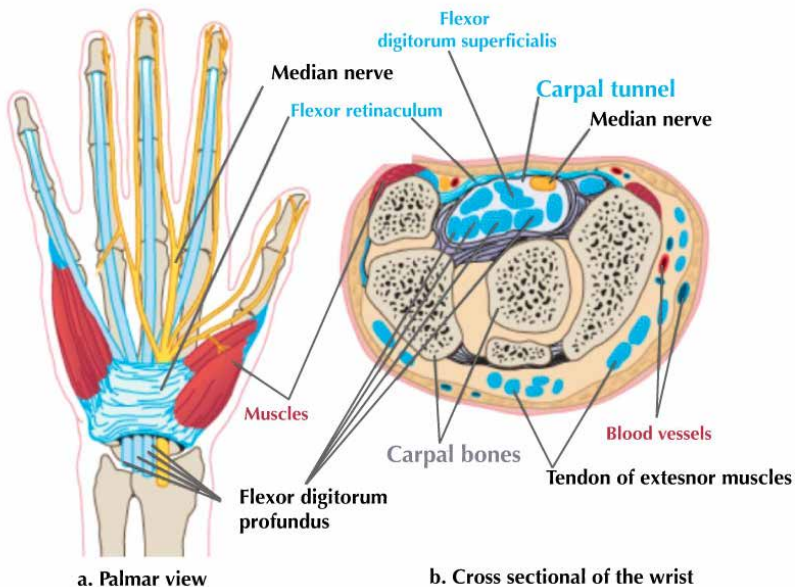


## 甚麼是腕管綜合症？

**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）
- 懷孕
- 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。類固醇有助於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）將置入手上
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. Gümüştaşı 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？

## 髖部及盆骨

- 股骨髌臼撞擊常見問題
- 骶髂關節疼痛常見問題
- 髌臼異常的常見問題
- 選擇各類髌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