

## 腕隧道症候群術後衛生教育指導

### 什麼是「腕隧道症候群」呢？

腕隧道症候群是上肢最常見的周邊神經壓迫病變，主要原因是因為手部神經（正中神經）在手腕部位進入到手掌時，受到手腕的腕橫韌帶壓迫所引起。

### 治療方式

腕隧道症候群治療方式有非手術治療和手術治療。一般會先考慮非手術治療方式，包含休息、藥物、復健、腕部護具、局部注射類固醇等。若症狀嚴重時，可考慮施行手術治療

### 腕隧道症候群術中情況

手術方法，是把壓迫在神經上面的橫腕韌帶切開，讓神經的壓迫得以減輕，改善症狀；若兩手同時發生，則先處理症狀較嚴重的患肢；若兩手皆呈麻木及無力現象，會先手術處理症狀較輕的患肢，使正中神經功能恢復至較佳狀態。

### 術後返家注意事項

1. 患肢在二周內避免提取重物。
2. 完成手術的病人，麻木和針刺痛感可能會持續一段時間，等傷口癒合後，就可進行手和腕部運動。
3. 按醫生指示返回門診追蹤檢查。
4. 儘量避免重覆性的腕部活動，定時讓雙手休息。
5. 術後應予抬高患肢以避免腫脹，避免患側長時間下垂，可利用枕頭抬高患肢高於心臟，以減輕腫脹，免患側手腫脹疼痛。
6. 觀察傷口變化及更換敷料，沐浴時注意勿弄濕傷口，保持傷口乾燥。