

「手」護幸福--淺談常見的手部疾患症狀及治療

文/整形外科、手外科 鄭森隆 主任
外科部 林聖傑 醫師

隨著現代科技的演進，現代人長時間需用手來操作各項的3C產品，不論是長時間姿勢不正確使用滑鼠，因而造成手指麻痛的症狀，或是每天手握著i-phone的一指神通，大拇指頻繁使用造成的疼痛。當然，除了這批新生代的年輕人外，年紀稍長的族群，也有各種因為生活中長時間的錯誤姿勢而累積成的傷害。

如果說眼睛是靈魂之窗，讓我們觀看這世界的美好，那手一定是靈魂另外一扇的閘門，透過它，我們可以書寫、閱讀、交流。當手出現小毛病的時候，及時的治療和休息，讓這扇閘門能夠保持它的功能，就是我們該去注意的課題。

一) 腕隧道症候群 (Carpal tunnel syndrome, CTS)

「欸，最近每天上網打電動，突然感覺指尖好痠好麻喲！」

有時候會突然覺得手指或手掌有莫名的疼痛或是酸麻感，或者是想要握拳卻突然覺得無力的情形，而你平常又是需要長時間使用手部的人，那很可能就是得到了所謂的腕隧道症候群。這是一種在現在社會中相當常見，卻又會造成很大影響的疾病，通常是由於長時間使用手腕部所造成的反覆發炎，進而造成神經壓迫症狀，大概每一百人中就會有一到兩個人曾經有這種症狀。在過去較常見於需要長時間穩定手部工作的專業人員，

像是鋼琴家、牙科醫師，甚至是肉販或是銀行櫃員等等，但是近十年來，由於電腦的普及，不正確的姿勢使用鍵盤、滑鼠，反而造成更多這類型的傷害。

症狀：

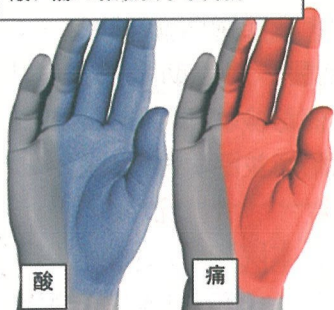
常見的腕隧道症候群的症狀，其中以三大症狀為主，第一是手指或是手掌半側的酸麻或是疼痛；第二可能會併發手腕、前臂或是肩部的無力；第三在握拳或是抓握小東西的時候，發現無力的情形。除了這些之外，當症狀進展到後期的時候，可能因為神經長時間的壓迫，進而造成手掌部分肌肉的萎縮。

治療方式：

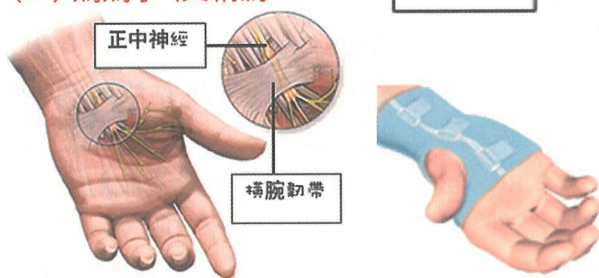
當出現的症狀，僅止於早期的指部痠痛，可以考慮以保守療法為主，重點必須放在生活習慣及職業環境的改善，像是避免反覆的手部活動或過度使力抓握等等。另外，還包括手腕副木的使用，副木可以有效緩解早期的症狀，在材質上最好選用帶有鋁板，剛性、固定效果較好的副木。尤其早期症狀都是以夜間為主，所以只需要夜晚配戴即可。除此之外，止痛藥物(非類固醇性止痛藥NSAIDs)可以控制發炎疼痛，或是在急性期注射少量的類固醇都可以改善其症狀。手術治療，目前有不少的手術方式，除了傳統常用的橫腕韌帶切開減壓手術，目前也有不

少的醫師，利用內視鏡來操作。但是如果症狀持續相當長的時間，且保守療法的效果不佳，已經嚴重影響生活、或是開始出現肌肉萎縮的情形，這個時候都會建議使用手術治療。

酸、痛：限在大手掌拇指



(二) 媽媽手 (又稱為



DeQuervains Disease)

所謂的媽媽手其實是韌鞘炎的一種，在過去這種疾病常見於30至50歲的女性，而且常常必須經常使用大拇指出力的族群，也就因此得名。又可以稱為狄魁文症候群 (DeQuervains Disease)，或是狹窄性韌鞘炎 (Stenosing Tenosynovitis)。在現在的社會中，已經不單侷限於媽媽抱小孩子會造成媽媽手，常用到大拇指力量的像是老師、收銀員

等等也都有可能發生。

症狀：

其實媽媽手就是指在大拇指背側的兩條肌腱(外展拇指長肌與伸拇指短肌)，所包含的韌鞘，因為長時間或是過度使用，因而造成發炎。而常見的症狀包含有手腕大拇指下端(手腕橈側上方)會有頻繁的疼痛問題，有時候更會向下延伸到大拇指或是向上延伸到前臂。通常一開始，症狀都會發生在大拇指主動運動，或是出力的伸直、外展等動作，當症狀更為加劇時，會在拇指基部出現局部疼痛或是腫脹的情形。

治療方式：

一般會先以保守治療為主，給予抗發炎藥物，同時衛教病人正確的姿勢以及配戴副木，當症狀仍然無法有效改善時，可以給予局部注射類固醇。而當以上治療，都沒有辦法有效緩解的時候，可以考慮手術治療，因為發炎反應而狹窄的韌鞘，進行切除。

