

常見的上肢過度使用症候群

文/創傷骨科 吳志隆 主任

過度使用症候群是指過度反覆使用身體某一部份組織，導致這些組織受傷、發炎引起疼痛，功能失調。

常見的上肢過度使用所產生的疾病如下：

1. 肩關節夾擊症候群
2. 肘隧道症候群
3. 肱骨外上髁炎（網球肘）
4. 橈骨莖突韌鞘炎（媽媽手）
5. 腕隧道症候群
6. 板機指

以上這些疾病大都是因為過度使用造成，有問題的組織大致可分為肌腱炎（1, 3, 4, 6）與神經壓迫（2, 5）。

1. 肩關節夾擊症候群

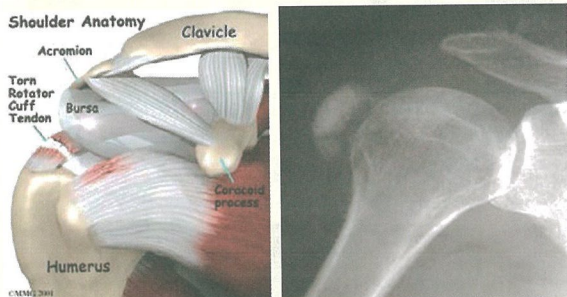
◆原因：旋轉肌腱受到拉扯或受到周圍骨質、韌帶等結構的擠壓而受到傷害。常發生在肩部使用頻繁的人，例如投擲動作多的運動員、常寫黑板的老師、及常將手臂高舉過頭工作的人等。

◆症狀：肩部靠近大結節有局部壓痛，嚴重者會延伸至整個肩三角肌。

◆治療

• 如果只是造成肩峰下的滑囊炎，則抽出滑囊內發炎的液體後再注射少量類固醇，接下來休養數日避免抬手過肩的動作，應可自然痊癒。

• 若因夾擊造成旋轉肌袖破裂，則需進行肩峰整形術與旋轉肌袖修補。



圖一：長期旋轉肌誘發炎可能引起肌腱鈣化

<http://nealhallinan.com/>

2. 肘隧道症候群

◆原因：急性尺神經發炎或慢性的尺神經壓迫。

◆症狀：早期得的症狀是小指與無名指的麻痺、刺痛，及肘關節內側的酸痛。

◆檢查

• 彎曲肘部時神經的麻與刺痛於一分鐘之內就出現，則屬陽性的肘部彎曲試驗(elbow flexion test)。

• 神經傳導速度(nerve conduction velocity)。

• 手背肌肉出現凹陷的形狀（末期）。

◆治療

• 輕微者：護木固定手肘，防手肘作屈曲動作。

• 嚴重者：尺神經減壓併神經向前轉位手術

3. 肱骨外上髁炎（網球肘）

◆原因：造成網球肘的原因是因為手腕關節不當使用或重覆動作造成肌肉使用過度，而造成肌腱的受傷與發炎。

◆症狀：手肘外側（肱骨外上髁）或總伸肌肌腱疼痛無力。

◆治療

• 休息：配戴適合的護肘來轉移施力點，使發炎處獲得休息。

• 復健：熱敷促進血液循環、患部電療減緩疼痛、超音波治療、按摩及運動治療，其中又以運動治療為最重要。

• 藥物：類固醇局部注射或口服或局部塗抹非類固醇消炎藥。

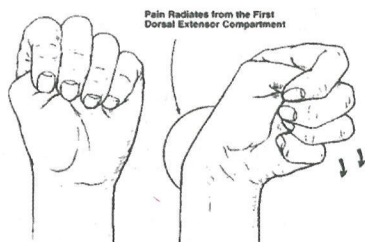
4. 橈骨莖突韌鞘炎（媽媽手）

◆原因：拇指外展肌和伸展肌之肌腱韌鞘，因過度磨擦而發炎。

◆症狀：在橈骨莖突位置有局部壓痛且會造成拇指無力。

◆檢查：當拇指被其他四指緊握後，手腕向尺側彎曲時會引發劇烈疼（如圖二）。

類固醇 去腐劑 醫藥保健小文



圖二：圖片引用來自
<http://www.aestheticdaysurgery.com.au/decurvains.html>

◆治療：

- 急性期：應停止工作，讓手部休息，並於患處冰敷，可減少腫脹及疼痛，必要時可帶護具限制拇指的活動（如圖三）。
- 慢性期：除休息外，應以熱敷處理，在患處熱敷能促進局部血液循環。
- 復健：按摩、超音波治療及局部電療，均可減輕疼痛。
- 藥物：口服的非類固醇性消炎藥及局部予以類固醇注射。
- 手術：保守治療完全無效者



圖三：護具使用限制拇指活動

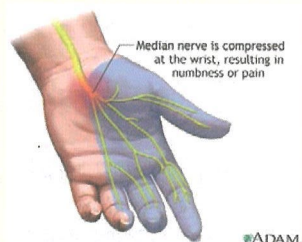
5. 腕隧道症候群

- ◆原因：正中神經在腕部由於某些因素而遭受壓迫，例如骨折；過度使用腕部肌腱，造成肌腱韌鞘膜肥厚；類風濕關節炎引起的骨膜增生；懷孕時的淋巴水腫；痛風；以及糖尿病引起的神經病變等等。
- ◆症狀：橈側三指半感覺手指麻痛，尤其在晚上睡覺時或清晨時（如圖四）。
- ◆檢查：
 - Phalan's test：腕部過度彎曲及伸直時會加重症狀
 - Tinel's sign：敲扣腕隧道會有麻電感覺傳到橈側三指半（如圖四）
 - NCV（Nerve conduction velocity）：經電氣

生理檢查，如發現正中神經傳導速度明顯減慢，即可確立診斷。

◆治療

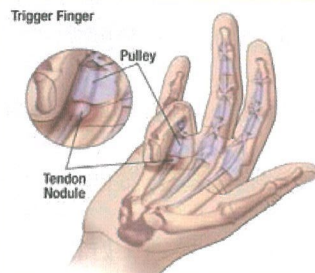
- 休息及保護：豎腕手支架
- 復健：紅內線、熱敷、水療、蠟療、經皮電刺激及超音波等。
- 藥物：非類固醇抗發炎藥物、維生素B群、利尿劑；局部注射類固醇
- 手術：腕隧道減壓手術



圖四：圖片引用來自於HealthCentral網站

6. 扳機指

- ◆原因：大多是手指彎曲動作太過頻繁或腹側掌指關節處局部過度壓迫，導致掌指關節處的肌腱，不斷摩擦而造成發炎、腫脹與該處的韌鞘增厚。
- ◆症狀：好發於拇指與無名指，輕微時會發現手指屈曲伸直時，會發出類似扣板機「喀」的聲音，嚴重時手指會屈曲無法伸直，尤其是早上睡醒起床時（如圖五）。
- ◆治療
 - 約20%先天及40%後天的扳機指自然會好
 - 復健及擦消炎藥（效果不佳）
 - 局部打類固醇
 - 手術切開增厚的韌鞘（A1 pulley）



圖五：圖片引用來自
<http://www.3pointproducts.com/trigger-finger/>