

告別夜半麻醒：淺談腕隧道症候群成因 與治療

口述/資料提供：復健部主治醫師 梁蕙雯

採訪/撰稿：公共事務室高級管理師 劉宣昕

您是否曾有過這樣的困擾？手指或手掌突然發麻，甚至在半夜被麻醒。

出現手麻的不舒服時，許多人會擔心是不是中風的前兆，然而，手麻很常見，而其成因絕大多數並非來自大腦病變，而是壓迫性神經病變，發生的位置可能是一條或多條神經，比如「腕隧道症候群」是正中神經受壓迫所引起。

讓我們一起了解手麻的成因、症狀，以及復健科醫師如何針對腕隧道症候群進行診斷與治療，幫助您擺脫「麻」煩。

手會麻，一定是中風嗎？

手會麻，有些人直覺想到中風，其實，更常見的原因是神經被壓到。掌管我們手臂知覺與動作的神經，從頸椎到臂神經叢、再分出好幾條神經，任何一個地方出問題，都可能造成手麻。每條神經支配的部位不一樣，所以，手麻時先仔細觀察麻的位置、發生的時間、會不會引起動作無力、間歇性或持續性的麻、與動作或姿勢有沒有關係？可以從這些訊息猜想可能的原因。例如頸椎神經根受到壓迫的人，除了痠痛外，可能頸部後仰就會往手臂一路麻下去；或像機車騎久了手麻，要小心是否為腕隧道症候群。

分辨手麻的原因，常會用到神經電學檢查，神經傳導測試的方法是使用小電流來刺激神經，記錄神經的反應狀況是否異常，有時需搭配肌電圖檢查，用一根細針插到肌肉裡，判斷肌肉在活動時的電訊號是否正常。這個檢查通常由神經科或復健科醫師進行，用於

診斷手麻的原因，確定嚴重度，並且決定治療方法。如果懷疑是頸椎神經根問題，通常會進一步安排頸椎的 X 光或其他影像檢查。

腕隧道症候群，手麻最常見的原因之一

腕隧道症候群是手麻最常見的原因之一。正中神經掌管手指運動與感覺功能，在手腕受到壓迫造成病變時，稱為腕隧道症候群。主要症狀為手指麻，尤其是前三指的指尖，晚上睡覺或清晨比較明顯，甚至麻痛到醒過來，也有些人做特定動作，比如騎機車或拿筷子時特別嚴重，但甩甩手會比較好些。如果神經壓迫嚴重，手指觸覺會變鈍，甚至大拇指根部的肌肉會有點萎縮，手指的精細動作靈巧度變差。

腕隧道症候群常見於中老年人，女性較多，跟日常生活中手部過度使用或手腕的長時間壓迫有關。其他風險族群包括糖尿病、腎衰竭、甲狀腺低下、類風濕性關節炎、手腕曾有骨折、孕婦、與體重過重的人。

腕隧道症候群如何治療？

治療腕隧道症候群，首先要減少內外因素的影響，例如減少重複的手部抓握或重複用力，像是擰毛巾、用力刷洗等動作。若有糖尿病、甲狀腺低下症、或肥胖等內在因素，也要好好控制。

手麻的症狀若不嚴重，復健科醫師評估後由職能治療師量身訂做豎腕副木，晚上帶著睡覺，可以改善半夜麻醒或白天的症狀，通常戴兩、三個禮拜就有成效。一些復健治療也有助益，包括治療師教導一些滑動神經的伸展運動與使用超音波或雷射等儀器治療。近年常使用「神經解套注射」治療，透過超音波定位，把高濃度葡萄糖水注射到手腕正中神經壓迫的部位，有助於改善神經周圍的沾黏與手麻的症狀。

如果接受以上治療後麻痛緩解不如預期，或者已有手部肌肉萎縮等症狀，應考慮找整型外科、骨科或神經

外科醫師進行手術治療。

結語

總結來說，手麻很常見、原因多樣化，從頸椎壓迫到末梢神經病變都可能是元兇，而「腕隧道症候群」是最常見的原因之一。若您有手麻問題，建議尋求復健科或神經科醫師的專業診斷，完整評估檢查，才能對症下藥，選擇合適治療，避免神經受到永久性損傷，讓雙手恢復靈活與健康。

參考資料

1. 【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】手麻，怎麼辦
2. 【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】腕隧道症候群是什麼？
3. 【1 分鐘，學健康－臺大醫院陪您聊醫療】腕隧道症候群怎麼治療？