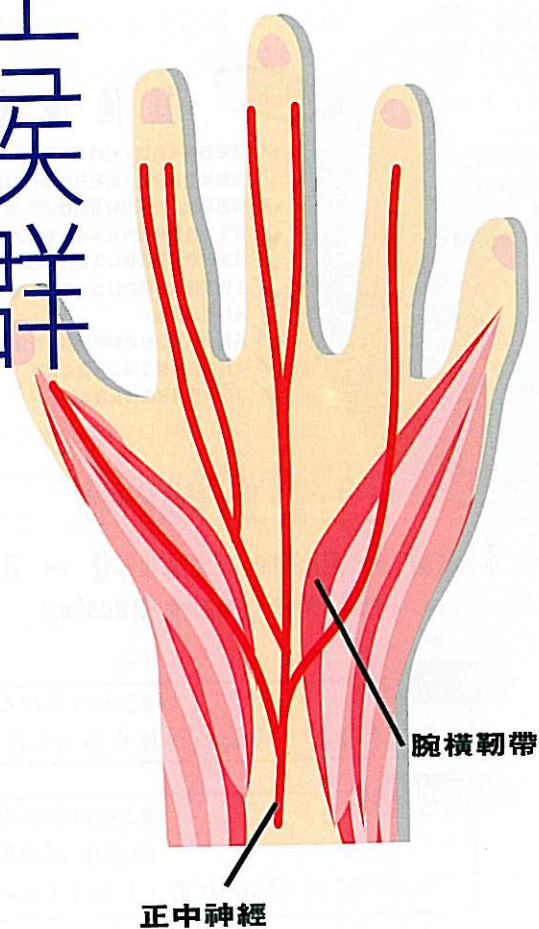


護手新啟示

認識手腕管症候群

□ 金德維脊醫

正神經線的分佈



無

論你從事那類行業，也許你每天都看見自己的手腕活動不少於數百次，可見雙手是多麼重要。但你可曾仔細想想，假若手腕長期處於不正常的活動，手腕正中神經(Median Nerve)受壓迫的機會便會大增，導致手腕常見的毛病——手腕管症候群(Carpal Tunnel Syndrome)。

認識手腕結構

腕部骨骼主要由8塊腕骨組成，它們分成兩列：近端腕骨列和遠端腕骨列。近端腕骨列由橈骨莖突側(Radial Styloid)到尺骨莖突側(Ulnar Styloid)，為舟骨(Navicular)、月狀骨(Lunate)、三角骨(Triquetrium)和豌豆骨(Pisiform)。

遠端腕骨由橈骨側到尺骨側，為斜方骨(Trapezium)、菱形骨(Trapezoid)、頭狀骨(Capitate)和鈎骨(Hamate)。

腕背之管道由6管道構成，分別為：

第1管道：

外展拇長肌和伸拇短肌(Extensor Pollicis Longus and Brevis)。

第2管道：

橈側伸腕長肌和短肌(Extensor Carpi Radialis Longus and Brevis)。

第3管道：

伸拇長肌(Extensor Pollicis Longus)。

第4管道：

伸指總肌和伸倉指肌(Extensor Digitorum Communis and Extensor Indius)。

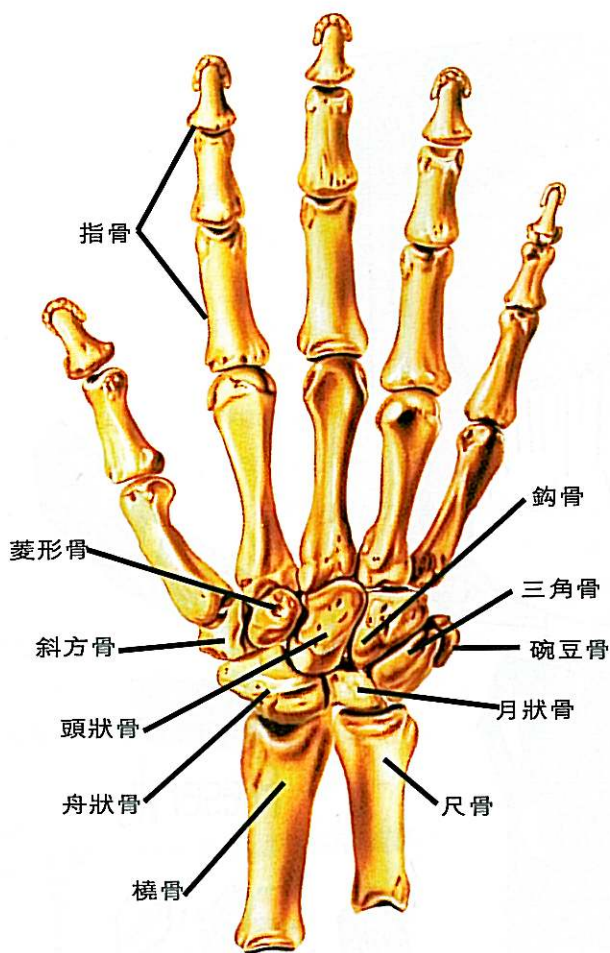
第5管道：

小指伸肌(Extensor Digiti Minimi)。

第6管道：

尺側伸腕肌(Extensor Carpi Ulnaris)。

腕管(Carpal Tunnel)位於掌長肌(Palmaris Longus)之下，而腕管由腕骨所界定，包括近端以豌豆骨和舟骨為界，遠端則以鈎骨鈎突(Hook of Hamate)和斜方骨為界。同時，腕管穿過正中神經及由前臂到手部的屈指肌腱，包括屈指淺肌(Flexor Digitorum Superficialis)、屈指深肌(Flexor Digitorum Profundus)及屈指長肌(Flexor Pollicis Longus)。



- 打字人員
 - 木匠
 - 地盤打樁工人
- 除上述人員外，腕管之壓迫亦可能因下列因素而成：

- 腕骨骨折，如柯萊氏骨折(Colles Fracture)所引致的腫脹
- 曾經患上腕骨骨折，限制了神經在腕隧道中的空間
- 月狀骨(Lunate)向前脫位
- 早期類風濕性關節炎導致之滑膜炎
- 黏液水腫(Myxedema)、肢端肥大症(Acromegaly)、佩吉特氏病(Paget, 變形性骨炎)亦有莫大關係

預防及治理方法

在日常生活中，手腕的活動難於避免。若不幸患上手腕管症候群，除要常帶護腕外，應該加倍留意日常工作時手腕的動作。同時，利用適當的運動及服用維他命B6、鎂及鈣，可助手腕回復功能及控制病情惡化。

何謂手腕管症候群（腕管狹窄）？

手腕管症候群（腕管狹窄）是一種常見的手腕病症，這種病症主要因手腕管道內肌腱滑膜的黏液壓力改變，限制了神經在腕隧道中的空間，繼而引致正中神經分佈的區域產生以下的徵狀：

- 手部感覺倒錯(Paraesthesia)
- 大拇指、食指、中指及半邊的無名指感到麻痺
- 手部感到乏力，活動滯礙及疼痛
- 麻痺、疼痛及倒錯亦可能反射到手肘附近
- 嚴重時，病人常從夢中醒來，然後搖動手或將手懸靠床邊來減低疼痛

另外，以下人士也要特別注意：

- 30至60歲的婦女比男士較易患上手腕管症候群
- 懷孕婦女及服用避孕丸的女士
- 甲狀腺有問題的人士
- 清潔工人（擦地抹東西等動作）
- 常用電腦鍵盤的人士
- 酒樓傳菜員

利用伸展運動紓緩手腕肌承受的壓力

