

2015.4.13 經濟日報訪問--林偉雄物理治療師

『篤出來的...腕管綜合症』

C7 寫意坊

2015年4月13日 星期一

經濟日報

編輯:李豐怡 美術:梁銘健

- 1 針對筋腱發炎很有療效的衝擊波治療，對改善腕管綜合症有正面療效。
- 2 如病情持續，患者的手指頭感覺會變得遲鈍，故臨床診斷亦會有相關評估。
- 3 這雙手水平提高、手背對合姿勢，可將腕管加壓，如維持60秒後發現手指麻痺感覺更甚，患上此症風險便更高。



撰文:梁耀珍

攝影:張永華

編輯:何寶華

美術:陳耀明

說手指麻痺，很多人以為係係關頸椎擠壓神經線事。但原來，近年臨床所見，手指忽然半夜痺到要fing晒手舒緩的個案，不少都是因為篤手機篤出來，患上的是腕管綜合症，亦即以往常說吊手用電腦滑鼠會引發的痛症。



有鐵片承托的腕管綜合症手托，病發期間除運動、沖涼都建議戴上，確保腕管病位能夠充分休息。

醫

學研究指出，使用一部約200克的智能手機達30分鐘，可導致手腕肌肉疲勞，這樣子的長期日復日、月復月勞損，很有可能壓傷手腕正中神經，增加患上腕管綜合症的機會……

而事實臨床所見，註冊物理治療師林偉雄亦指：「手機的普及及應用，無疑是令腕管綜合症整個發病過程加快及惡化的源頭。診所每月所見的5至6個新症，病例大多是典型的返工用電腦，放工又喜歡篤電話打機的個案。由於雙手長時間沒怎樣休息過，因而加劇罹患此症的風險。」

早期徵狀：35隻手指麻痺

留意了，他說的是「雙手」，可見並不只是篤手機那隻常用手會中招咁簡單。「現時手機都唔細有一定重量，長時間拎住部機的那隻手，因為要承重，前臂筋腱都要收緊用力，才可以做到一個肌肉收縮動作去持實部機。而另一隻手則經常在一個細小屏幕上屈曲手指的篤篤篤，這動作亦會造成屈曲性的筋肌勞損影響，所以其實兩隻手都有患上腕管綜合症的可能。」

至於徵狀，此症患者初期徵狀都是手指麻痺，且麻痺感只集中在正中神經掌控，手板及一半的無名指，手背是不會有何異樣的。一首先要明白，腕管綜合症的病位腕管，就是手腕前臂與手掌交接的部位，其底部由幾塊腕骨組成，對上有一條韌帶，中間就是給所有前臂筋腱、血管、神經線穿過通往手指的空間。當我們經常屈曲手指或拎物承受重，令前臂肌肉筋腱長期過度牽拉，久而久之筋腱會發炎，其腫脹在無得伸伸的腕管空間而言，就會變得迫使神經線，所以腕管綜合症其實是周邊勞損過度發炎腫脹，使間接壓迫正中神經而出現的繼發性徵狀。」

長遠可影響手指靈活性

就病人表述徵狀所見，通常他們都是在維持一個姿勢，或要重複一個姿勢時手指最易感覺麻痺，例如用手拿著飯碗、拎起紙張等等，而最明顯的麻痺感，更往往是在夜睡睡覺時出現。「很多病人都說夜睡睡覺會麻痺，甚至手痺到有點痛癢要甩甩晒手以求舒緩，主要原因是在睡覺時控制不了手腕的擺位位置，有時無意識的過度屈腕或過度伸腕，便更覺得麻痺。」

若是手指麻痺徵狀不處理，病情持續，

4至6周療程可處理

既然此症始作俑者是腕管(周邊筋腱勞損發炎腫脹)，任誰都知，休息一定是治療此症的重要關鍵，但要讓腕管真正能夠休息，林偉雄指治療期間也要有方法配合：

- 戴手托：給前臂套上腕管綜合症手托，使腕管在鐵片承托下可維持在neutral position的休息狀態，以助消炎消腫。
- 急性期：急性期應停止紅腫熱痛的炎症階段，可配合冰敷，早晚每次15分鐘，進一步協助消炎消腫，通常急性期約維持5至7日。
- 慢性期：過了急性期可進行熱敷，早晚每次15分鐘，以促進血液循環，使放鬆肌肉。同時亦可針對前臂肌肉及腕管處進行手法治療、電療或衝擊波療法，以助放鬆筋腱及消炎，期間進行針對性的伸展運動亦很重要。

「腕管綜合症雖說是長期勞損造成的問題，但其實三幾個月用的電腦姿勢差加上日篤夜篤手機，都已經可以病發，所以在整個治療期間，一定要注意姿勢糾正，包括用電腦滑鼠不要吊手，避免長時間對著電話，改用觸控筆代替手指篤手機等，對改善徵狀都會有幫助。一般依從性強再改善姿勢伸展運動的病例，臨床8成個案經4至6周處理都會有明顯改善反應。」而小部分或因工作關係不能改善姿勢習慣者，則可能更進行下一步治療，例如在腕管位置局部注射類固醇，甚至進行微創手術切開腕管位置的韌帶以助減輕等。

「不過，此症要斷尾，最重要還是適當的姿勢糾正，就算做了手術，如仍是日夜手機不離手的篤篤篤，療效也會有影響。」

伸展運動3式



1 伸展正中神經
動作：手肩高度伸直，手板向天、垂下，側頭往另一側，維持10至15秒，重覆10次。

2 伸展前臂肌肉
動作：手臂向前伸直，手板向天、垂下，另一手將伸直的手板向內拉入(連同拇指)，維持10至15秒，重覆10次。

3 伸展手指筋腱
動作：雙手手指拼合，散開，手指向天，重覆內壓至手指貼合，再推開形成類似心形手勢的動作，重覆15次。