腕隧道症候群術後須知

一、什麼是腕隧道症候群？

腕隧道症候群是指手上正中神經經過手腕處，會穿過由腕骨與韌帶圍成的「腕隧道」，受到位於神經上方的韌帶壓迫所造成的臨床症狀。所謂正中神經是指支配大拇指動作與支配大拇指、食指、中指以及一部份無名指感覺的神經。

二、腕隧道症候群好發於哪些人？

通常發生需重複手腕動作，例如：機械技工、木匠、打字員、及家庭主婦等，尤其是慣用手，症狀會因工作頻率而加劇；女性發生的機會比男性高。

三、症狀

1.手部疼痛、灼熱、刺痛及麻木，常局限於大拇指側半邊手掌為主，其次是整隻手。
2.少數病人會感覺疼痛，延伸到前臂上臂甚至肩膀及頸部；這樣的疼痛在晚上或睡醒時特別明顯。
3.病人甩甩手或按摩其手腕才會覺得舒服一點。
4.嚴重時會感覺手無力或手動作不靈活，東西抓不住或常常掉東西。

四、手術後照顧

1.進食時間：

□全身麻醉：等到意識完全清醒後才可進食或喝水。

□局部麻醉：手術結束後即可進食。

2.傷口照顧：

□保持局部乾燥，勿碰水。

□患部彈性紗布使用，請於當天（上午；下午）(____點____分），須鬆開彈性紗布，防止血液循環不良；底層小白紗和 3M 膠布請勿移除。

□如果手掌手指有發麻發紫情況，請鬆開彈紗。

□患部使用護腕固定。

腕隧道症候群術後須知

□手術後，前三天維持手部抬高（約與心臟同高）。

□禁止吸菸（含電子煙）或吸到二手煙。

□若傷口及周圍有紅、腫、熱、痛、流膿出血時請立即回本院急診或門診處理。

3.飲食：避免酒、薑或辛辣食物，其他無禁忌。

4.藥物：請按時服用藥物。

5.日常生活：

□經常做手指運動，如：抓握。

□患部持續護腕固定，直到返診追蹤依醫師囑咐不須使用時才可拆除。

□每日早晚取下護腕檢查皮膚是否有破損（尤其是骨突處）並做適當的清潔。

□待護腕取下一個月，須緩慢的進行腕關節的被動關節活動及依工作性質考慮恢復工作的時間。

6.回診：

請按醫師指示回門診追蹤。

參考資料

袁素娟（2021）・肌肉骨骼系統之護理・於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學（下冊）*（八版，652 頁）・華杏。

劉向援（2021）・手術全期護理之原則・於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理技術（上冊）*（八版 359-373 頁）・華杏。