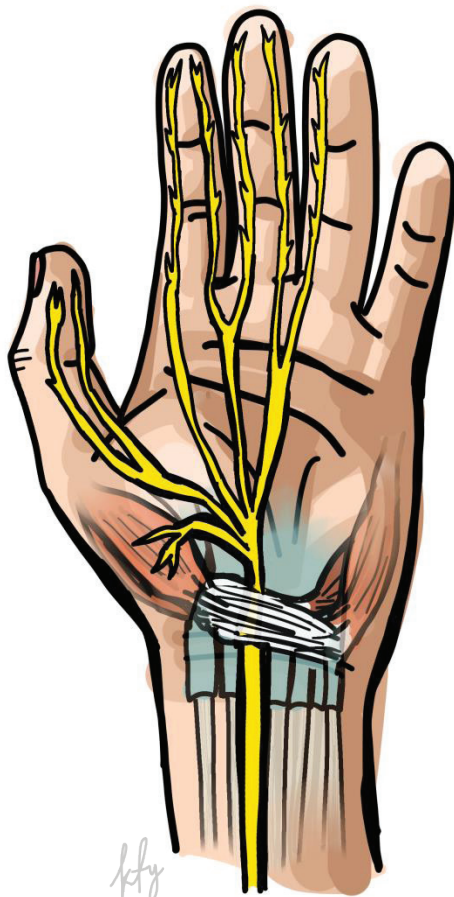


# 职能治疗

## 腕管综合症



## 什么是腕管综合症 (Carpal Tunnel Syndrome) ?

腕管综合症是指正中神经线在腕管内受到挤压而导致拇指、食指、中指和无名指的半边有麻痹或触电的感觉，手掌冰冷，疼痛等症状。腕管综合症患者也可能会感到手部无力或手指灵活性变差。

## 什么因素导致腕管综合症？

- 长时间紧握物品或电动工具，例如：紧握螺丝刀，电锯等
- 重复性手指和手腕动作，例如：扭干毛巾
- 手腕长时间处于某个极端的姿势，例如：玩乐器
- 长时间处理低温物品

## 腕管综合症有什么治疗方案？

### **非手术治疗**

您的医生可能会将您转介至职业治疗师做手部治疗以减轻您的症状并提高日常活动的功能，例如：

- 教您调整生活方式，让正中神经线能有效地得到休息和康复的机会
- 为您配戴合适的手腕支架，缓解正中神经线所承受的压力
- 教您肌腱和神经线滑动的运动，让正中神经线逐渐康复

### **手术治疗**

如果非手术治疗未能缓解症状，医生可能会建议进行腕管减压手术。

## 活动修改原则

适当地调整生活方式可以减轻手在日常生活中应用的负担，并舒缓疼痛。首先，您可以反思并辨识哪些日常活动或动作需要您长时间把手腕处于某个极端的姿势或重复性使用手指和手腕。

**您在哪些日常活动需要反复运用拇指和手腕，或长时间使用抓握的动作呢？**

---

---

---

辨识这类日常活动后，您可以应用以下**活动修改原则**，让有症状的手得到休息和康复。

**请扫描 QR 码以获取更多详情：**



让我们以购物活动作为参考, 应用活动修改原则:

	<p><b>除去:</b> 使用替代方法参与活动</p> <p>例如: 请家人协助购物或在有提供送货服务的网站购物</p>
	<p><b>取代:</b> 使用别的辅助工具或不同的方法来取代现在执行活动的方式</p> <p>例如: 把购物袋放在肩膀或利用购物推车</p>
	<p><b>减少:</b> 减少手指抓握或过度施力动作的频率和时间</p> <p>例如: 减少购买物品的数量或增加到商场购物的次数</p>
	<p><b>休息:</b> 在活动中加入中途休息时间或把活动分成比较小的部分来进行</p> <p>例如: 在购物回家的途中休息片刻</p>

**从您之前所写下的活动中选出其中两项可以让您有效地运用活动修改原则的项目吧！**

---

---

---

---

### **穿戴夹板/护套的建议**



穿戴夹板/护套可固定手腕活动范围，从而减少正中神经的压力，有助于缓解麻痹和疼痛的症状。

为获得最佳治疗效果，您应整晚佩戴夹板/护套至少 3 周。至于较严重的病例，职业治疗师可能会建议您在日间佩戴夹板/护套至少 6 到 8 周。

您可以在进行以下活动时取下夹板/护套

- 简单的自理活动，例如洗手、冲凉和喂食
- 进行复建运动

## 腕管综合症复健运动

适量的正中神经线滑动运动和肌腱滑动运动有助于减少粘附的现象，同时也能改善血液循环，并有效地为受压的部位提供营养。

- 请依照职业治疗师的指示进行以下运动
- 每天 3 次，每组运动做 5 遍

### 正中神经线滑动运动

- 在步骤 1 和 步骤 2 之间交替

	
<p><b><u>步骤 1</u></b> <b>“几点了？”</b> 如果患侧是左手，把头倾斜到右边肩膀（患侧的另一边）</p>	<p><b><u>步骤 2</u></b> <b>“看手表”</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 把头倾斜看左手（患侧）手腕，像看手表一样</li><li>• 把手肘弯曲至九十度或以上</li><li>• 手腕向后弯</li></ul>

## 肌腱滑动运动

 A photograph of a right hand in a hook fist position, with the four fingers curled into a hook shape and the thumb tucked in.	1) 勾型拳：四指做一个勾
 A photograph of a right hand in a straight fist position, with the four fingers extended straight and pressed against the palm.	2) 直拳：四指伸直贴在掌心
 A photograph of a right hand in a full fist position, with the fingers fully curled and the thumb tucked in, forming a rounded fist.	3) 满拳：握拳头

请扫描 QR 码以获取更多详情：

复健运动和穿戴夹板/护套的建议



## **National University Hospital**

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

[www.nuh.com.sg](http://www.nuh.com.sg)

## **Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital**

1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

[www.ntfgh.com.sg](http://www.ntfgh.com.sg)

[www.jch.com.sg](http://www.jch.com.sg)

## **Alexandra Hospital**

378 Alexandra Road, Singapore 159964

[www.ah.com.sg](http://www.ah.com.sg)

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: [contactus@nuhs.edu.sg](mailto:contactus@nuhs.edu.sg)

OneNUHS Appointments: [appointment@nuhs.edu.sg](mailto:appointment@nuhs.edu.sg)

This patient information leaflet was jointly created by Occupational Therapy from National University Hospital, Ng Teng Fong General Hospital and Alexandra Hospital.

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2024, National University Health System. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Health System.

Information is correct at time of printing (Jul 2024) and subject to revision without prior notice.