

勞動力 健康報

第二十二期
2019年/6月



腕道症候群 Q&A

五個基本的問題讓您快速認識腕道症候群：腕道症候群是什麼？哪些人容易得到腕道症候群？腕道症候群的症狀？除了開刀治療外還有什麼方式可以減緩疼痛？如何預防？若是家人朋友有相關問題，也可提醒是否就醫或是多留意平時姿勢。



<https://tmsc.osha.gov.tw>



tmsc2007@gmail.com



職業傷病管理服務中心

腕道症候群案例

本次提供兩個相關案例，包含一名廚師以及幼兒保母。這兩種工作都需要長時間使用手腕部反覆性單調動作，是相關職業的高危險群。



電子報線上閱覽/訂閱電子報

主辦單位：勞動部職業安全衛生署
執行單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院職業傷病管理服務中心
撰寫單位：國立臺灣大學醫學院附設醫院職業傷病管理服務中心
特別感謝：SAHTECH財團法人安全衛生技術中心

腕道症候群 Q&A

1 腕道症候群是什麼？

腕道症候群是指手上的正中神經在經過手腕處，會穿過由腕骨與橫腕韌帶圍成的「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。

2 哪些人容易得到腕症候群？

通常發生在需重複手腕動作的人身上，例如美容美髮師、木工、鍵盤操作員，電腦使用滑鼠、及管家或廚師等，尤其好發於慣用手，而且症狀會因為工作而加劇。另外，懷孕時與更年期前後婦女、類風濕關節炎患者、糖尿病及洗腎患者等亦有可能發生。

3 哪些是腕道症候群的症狀？

1. 麻木、刺痛、燒灼或疼痛感，主要疼痛位置為大拇指、食指、中指與無名指。
2. 偶發性的電擊感，影響範圍包括大拇指、食指、中指與無名指。
3. 疼痛、刺痛感可能向上蔓延到前臂，甚至肩頸部。
4. 手部感到虛弱或有笨拙感，難以做到扣釦子等精細的動作。

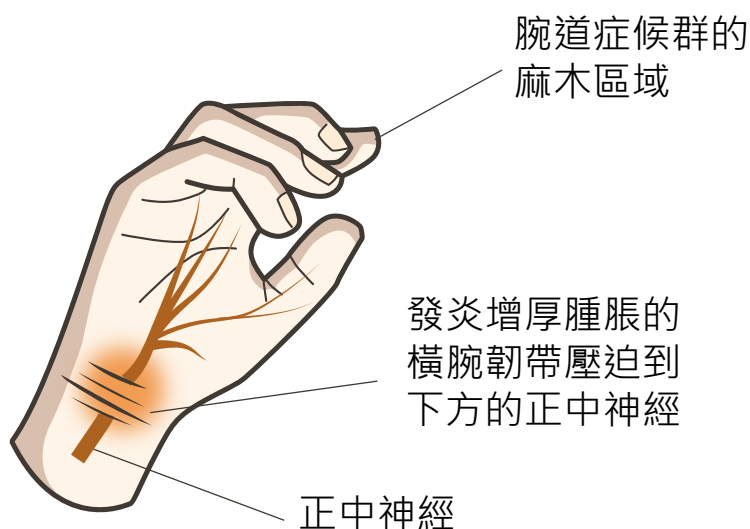
4 除了開刀治療外還有什麼方式可以減緩疼痛？

復健治療（如：紅外線、熱敷、水療、蠟療、經皮神經電刺激及超音波等，並搭配物理治療師設計的手腕關節運動）、藥物治療（如：服用非類固醇止痛劑、口服類固醇及外用酸痛軟膏、局部注射類固醇等）、使用副木保護手腕。

5 如何預防？

在工作環境中，為手腕提供合適的支撐與位置，可能有助減少引起腕道症候群的風險。其他預防方式包括：

1. 睡覺時避免手腕彎曲的姿勢。
2. 使用工具時，保持手腕伸直。
3. 避免重複彎曲手腕的動作。
4. 減少手腕彎曲時，需要重複抓握或強大握力的動作。
5. 如果手腕需要反覆動作時，記得增加讓手腕休息的次數。
6. 運動前後，應進行暖身伸展與緩和運動。



案例分享

腕道症候群



廚師

個案為 55 歲廚師，工作年資約 17 年，工作內容包含備料、煮麵、炒飯、洗餐具等，因右手出現麻木症狀，懷疑和工作有關，所以到職業醫學科門診就醫請求職業病診斷評估，經實驗室及影像檢查後診斷為腕道症候群。職業醫學科專科醫師至工作現場進行訪視評估調查，發現個案每天大部分的時間須使用手部用力抓握、手腕重複前彎及側彎等動作，考量其工作性質並排除其他致病因素後，認定其疾病與工作相關，被診斷為職業疾病。個案後續順利申請到勞保職業傷病相關給付。

幼兒保母

個案為 30 歲保母，從 99 年起擔任保母迄今，每周工作 5 至 6 日，且須 24 小時照顧幼兒（全日托），工作內容包含更換尿布、餵食牛奶與嬰幼兒副食品、哭鬧安撫與哄睡、盛裝奶粉與準備副食品、洗澡與更換衣服、清洗嬰兒衣物、奶瓶及副食品餐具等，因雙手麻木、疼痛，懷疑和工作有關，所以到職業醫學科門診就醫請求職業病診斷評估，經上肢神經傳導檢查後診斷為雙手腕隧道症候群。職業醫學科專科醫師於診間詳細問診及個案所提供現場照片、影片，發現個案每天大部分的時間須手腕部反覆性單調動作、手腕部施力及手腕部經常維持不自然姿勢，考量其工作性質並排除其他致病因素後，認定其疾病與工作相關，被診斷為職業疾病。個案後續順利申請到勞保職業傷病相關給付，休養期間接受復健治療，症狀緩解後已順利返回原職場工作。

