

疾病簡介

通過腕部的正中神經由於過度使用腕部使橫韌帶增厚、手腕處的骨折、或是手掌屈曲肌肌腱的滑液囊發炎等而受到太多的壓力，導致前三指或到前四手指有麻或刺痛感，嚴重者甚至會在半夜或清晨因麻或刺痛的症狀而醒來。

禁忌與需知

腕隧道症候群較常見於因職業的關係，反覆性重複某個動作，或是長期在某種不良的姿勢下發病。一旦有症狀時，不建議進行劇烈的活動，或是會反覆造成受傷的動作。建議這個時候可以使用冰敷及休息，讓症狀儘快改善。直到症狀已緩解許多，才建議可進行肌力訓練，防止下次再度受傷。

運動訓練

在執行以下的運動時，**不應出現任何不適或疼痛**。若您在做這些運動的過程中或運動後**出現疼痛或不適**，請立即停止運動，並迅速請教您的物理治療師，協助您修正成適合您的運動。

	<h3>前臂屈曲肌群牽拉運動</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：坐或站姿。2. 動作：患側手肘保持伸直不可彎曲，掌心向上並往下壓，用另一手給予一向心的力道，直到前臂腹側感到緊實。停留 <u>10</u> 秒。 重複 <u>10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。 <p>小叮嚀：牽拉動作要放慢，避免拉傷。</p>
	<h3>腕部自我牽拉運動</h3> <ol style="list-style-type: none">1. 姿勢：坐或站姿皆可。2. 動作：使用好手，抓住患側手的手腕處，由掌背往掌心處使力抓握停留再鬆開。停留 <u>10</u> 秒。 重複 <u>10</u> 下。 一天 <u>5~6</u> 回。 <p>小叮嚀：執行這個運動時，應感到患側手的手腕處有稍微分開的感覺。</p>