

我手好麻！ 談針灸治療腕隧道症候群

◎林口長庚中醫針傷科主治醫師 尤紹雯



學歷

長庚大學中醫學系雙主修醫學系

專長

神經疾病、動作障礙疾病、過敏症、睡眠障礙

阿 碧是一位中年婦女，自己開一間小吃攤賣麵。這天來到診間說：「醫師，我的手不知怎麼了，好麻好麻，麻到我晚上要貼藥布才能睡，而且晚上會麻到醒過來。」一問之下才了解，她手麻的範圍侷限在手指手掌的位置，脖子不會痛，平時白天反覆的煮麵、端麵等等動作，已經重複了3、40年，最近偶爾會覺得端麵時感覺吃力。經過神經學檢查發現她有正中神經的損傷，症狀與腕隧道症候群一致。阿碧經過幾次的針灸治療後，麻感只剩下非常輕微，不必藥布，就可以安心入眠了。

什麼是腕隧道症候群

腕隧道是由「腕骨」及「橫腕韌帶」圍繞一個空間所構成。正中神經從隧道中經過，而正中神經是支配大拇指、食指、中指以及一部分無名指的感覺，部分手指彎曲及對掌的動作也由它負責。當手腕受傷、長期反覆使用（如揉麵團、手洗衣服、職業廚師等）、長時間握住東西、身體有其他狀況如懷孕或肥胖等，會使得腕隧道的軟組織腫脹，進而使得腕隧道的結構改變，隧道變得狹窄，進而擠壓到正中神經，使得其支配的感覺及運動功能受損，形成「腕隧道症候群」。做神經傳導檢查即可確認正中神經真的受傷啦！

當正中神經開始受到壓迫的時候，大拇指、食指、中指會覺得麻麻鈍鈍的感覺，嚴重時會有灼熱、

刺痛感，這種感覺通常在夜深人靜，準備入眠時特別明顯，輕微時甩一甩手症狀就能緩解，嚴重時就會連白天都覺得麻痛。如果置之不理，越來越嚴重，可能導致手的握力下降，連拿杯子都容易掉落等情況。

西醫治療

此病是因為源於正中神經受到壓迫，因此必須減少手腕過度活動，尤其是重複性的活動。必要時使用副木保護，使得手腕活動減少。另外，也可以服用止麻的藥物減輕症狀。嚴重時醫師會建議打針或手術治療。

中醫觀點

中醫理論強調，氣血「不通則痛」，而「腕隧道症候群」歸屬在「痺症」的範疇裡。痺症導因於氣血閉阻不暢，導致肢體有酸麻疼痛等現象。

在治療時，中醫師會根據個別體質及造成的原因，開立不同的中藥，搭配針灸等達到活血化瘀、行氣通絡的目的。針對初期症狀輕微的病人，針灸能夠疏通手腕部的經絡，促進氣血循環，能夠有效緩解不適的症狀。臨床上常用的穴位有內關、大陵等。並配合遠端取穴調整氣血。

在一篇 2011 年發表於 The Journal of Pain 的研究中，77 位經過電生理檢查確診為腕隧道症候群的病人分成兩群，一群吃類固醇，一群人進行每週兩次、為期 4 週共 8 次的針灸治療。在 7 個月後及 13 個月後分別以臨床症狀及電生理檢查評估，發現有針灸的病人明顯比只吃藥的病人有顯著的改善，這也意味著即使只是短暫的針灸治療，其效果也有機會改善持續至少一年以上，因此針灸的確是一個很好的治療選項。👉



▲針灸治療腕隧道症候群效果良好



▲長期重複的手部動作，容易引起腕隧道症候群