

# 不再當麻瓜！ 腕隧道術後照護指南



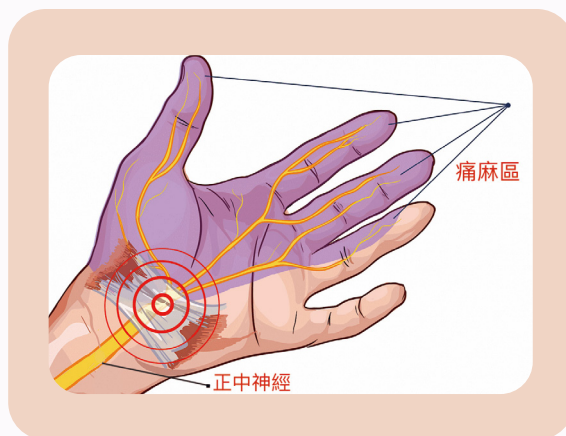
護理部護理長 洪綺霞

## 什麼是腕隧道症候群

腕隧道症候群是手上的正中神經在經過手腕處，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。正中神經所支配的感覺神經分布區域出現麻木、疼痛、感覺喪失、肌肉萎縮等症狀。此病好發於需重複手腕動作的人身上，例如機械技工、木匠、打字員、及家庭主婦等，尤其好發於慣用手，且症狀會因為工作而加劇。

## 手術治療

當神經已經變性，肌肉開始萎縮時，需儘早接受手術治療。「腕隧道症候群」的手術，在神經外科中屬於較單純的手術，手術只需局部麻醉患肢，患者在手術過程中，完全清醒。傷口約 2.5 到 3 公分，一般手術時間在 30 到 60 分鐘，手術後，經短暫休息，即可離院回家。



腕隧道症候群甚什麼時候會建議患者動手術？

建議您可以點擊或掃描此處觀看教學影片



## 腕隧道術後護理四字訣：

### 一高、二乾、三禁

#### 術後消腫大絕招：手高過心臟！

剛動完手術，手像「麵龜」一樣腫腫的嗎？別擔心，這是正常過程。為了減輕傷口壓力並促進癒合，包著繃帶的患肢需要您的特別呵護。請記住這三個簡單的「抬高」原則：

- **墊高高**：休息時，拿 2～3 個枕頭把手墊起來。
- **黃金坡**：掌握「手腕 > 手肘 > 肩膀」的順序，讓手部維持在心臟上方。
- **助回流**：讓血液順著斜坡流回心臟，消腫事半功倍！



#### 傷口照護：滴水不漏

傷口的清潔與乾燥是預防發炎、加速癒合的關鍵。請跟著護理師這樣照顧您的傷口：

- **絕對防水**：出院後，請依照預約時間回門診檢查傷口並拆線（通常在術後 7～10 天）。拆線前請勿碰水；拆完線 2～3 天後才可開始接觸水。

- **溫柔沐浴**：接觸水後，洗澡時請用清水輕輕沖洗，切勿大力抓洗或搓揉傷口，以免造成傷口發炎或裂開。

- **警訊觀察**：每天換藥或觀察時，若發現傷口有異常紅腫、發熱、流膿，或是劇烈疼痛，請別等待，立即聯繫主治醫師回診檢查。

#### 生活禁忌：別操之過急

雖然手術解決了壓迫，但組織癒合需要時間，千萬別太快恢復「勞動」。

##### ● 禁提重物：

1. 術後 4～6 週內，嚴禁提超過 1～2 公斤的重物（例如：大瓶礦泉水、大籃菜、抱小孩）。
2. 居家照護需注意避免過度手腕動作，或可佩戴手腕護具。使用手腕護具可減少過度手腕動作，需限制手腕的過度勞力活動數週到一個月。



- **減少重複**：避免長時間打電腦、切菜或扭毛巾等手腕重複性動作。

- **戒菸**：尼古丁會收縮血管，顯著延緩神經修復的速度。

#### 出現以下症狀請立即回診

- 手指末端感覺冰冷、顏色蒼白或發紫。
- 即使吃了止痛藥，傷口仍有無法忍受的劇痛。
- 出現 38℃ 以上的發燒