

腕管综合征

健康状况信息单
2023年2月发布

这是什么？

腕管综合征是由手腕神经受压引起的。受压的神经会导致手部和手臂麻木、刺痛的感觉。如果患有腕管综合征，手部还可能会感到无力和笨拙。

手部和手臂疼痛是常见的症状。该综合征是由增加手腕手掌侧神经和肌腱压力的活动引起的。一些原因包括：

- 扭伤
- 骨折
- 关节炎
- 体液滞留

通常，没有已知的原因。腕管综合症可以通过改变生活方式、手术或其他选择来加以治疗。家庭医生可以帮助你了解治疗方案，以及如果病情恶化该怎么办。

家庭医生现在会做些什么？

家庭医生可能会检查你的症状，并建议腕管的治疗方法。家庭医生还可能：

- 帮助你了解如何避免使腕管恶化的活儿(拿很重的托盘或盘子)
- 限制需要手腕反作用力的活儿(如修剪树枝)
- 建议夜间佩戴手腕托
- 建议注射类固醇

家庭医生将来会做些什么？

如果腕管在治疗后没有好转，或者症状影响到睡眠、生活或日常活动，家庭医生可能会将你转介给手部治疗师。

在严重的情况下，手术可能是一种选择。

我能做些什么？

遵循家庭医生关于改变生活方式和避免使腕管恶化的方法的建议。向家庭医生询问疼痛缓解问题。留意症状，如果发现手部或手指失去感觉，请去看家庭医生。

我可以问医生什么问题？

- 腕管需要多长时间才能治愈？
- 可以服用哪些止痛药？
- 应该避免哪些活动？



都有哪些支持？

如果注意到腕管没有好转或越来越差，家庭医生可以将你转介给称为骨科外科医生的私人手部专家。物理治疗师也可以通过温和的运动来帮助缓解症状。请与家庭医生讨论这些选项。

在哪里可以了解更多信息？

- 更好的健康频道 – 腕管综合征：betterhealth.vic.gov.au