



腕隧道綜合症的治療性鍛煉計劃

為確保此鍛煉計劃對您來說安全有效，應在醫生的監督下進行。與您的醫生或物理治療師討論哪些運動最能幫助您實現康復目標。

腕隧道綜合症是一種常見的疾病，會導致手和手臂疼痛、麻木和刺痛。當手部的一條主要神經（正中神經）在穿過手腕上稱為腕隧道的狹窄通道時受到擠壓或壓縮時，就會發生這種情況。

計劃目的

治療性鍛煉計劃是醫生可能推薦的一種治療方案。鍛煉可能有助於減輕手腕正中神經的壓力。它們可以與支具和/或夾板、藥物和活動改變相結合，以緩解癥狀。

一些患者可能會受益於特定的鍛煉，這些鍛煉可以說明正中神經在腕隧道內更自由地移動。此外，說明肌腱滑過腕隧道的鍛煉可以說明改善關節活動度和手部功能。

計劃長度：除非您的醫生或物理治療師另有規定，否則腕隧道綜合症的鍛煉計劃應持續 3 至 4 周。康復後，這些練習可以作為維護計劃繼續進行。

不要忽視疼痛：在運動過程中，您不應該感到明顯的疼痛。如果麻木感持續惡化，如果疼痛增加，或者在進行 3 到 4 周的鍛煉後疼痛沒有改善，請致電您的醫生或物理治療師。

提出問題：如果您不確定如何進行鍛煉，或者多久做一次，請聯繫您的醫生或物理治療師。

Additional Notes from Your Clinician

AAOS 不認可本文提及的任何治療、程式、產品或醫生。此資訊僅作為教育服務提供，不用作醫療建議。任何尋求特定骨科建議或說明的人都應該諮詢他或她的骨科醫生。



腕隧道綜合症的鍛煉計劃 伸展運動

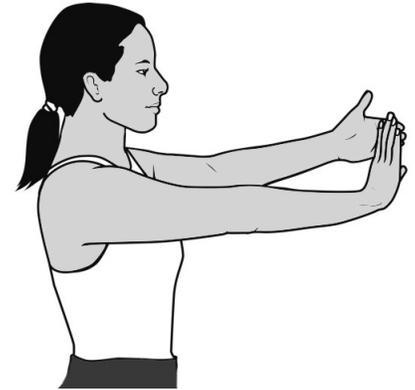
一、手腕伸展伸展

總次數	所需設備：無
5次,每 日4回	附加說明：這個伸展運動應該在一天中進行，尤其是在活動前。恢復後，這種伸展運動應作為涉及抓握的活動熱身的一部分。
每周天數	
5 to 7	

分步說明

- **伸直手臂**，向後彎曲手腕，彷彿在向某人發出“停止”的信號。
- 用另一隻手在手掌上輕輕按壓，然後將其拉向您，直到您感覺到前臂內側有拉伸感。
- 保持拉伸 **15 秒鐘**。
- 重複 5 次，然後在另一隻手臂上進行此伸展運動。

訣竅 不要鎖死手肘。



二、腕屈曲拉伸

總次數	所需設備：無
5次,每 日4回	附加說明：這個伸展運動應該在一天中進行，尤其是在活動前。恢復後，應將這種伸展運動作為涉及抓握的活動熱身的一部分。 請注意，這種拉伸可能會暫時增加手指的麻木感。如果麻木變得不舒服，請停止伸展。
每周天數	
5 to 7	

分步說明

- **伸直手臂**，手掌朝下，彎曲手腕，使手指朝下。
- 輕輕地將手拉向身體，直到感覺到前臂外側有拉伸感。
- 保持拉伸 15 秒鐘。
- **重複 5 次**，然後在另一隻手臂上進行此伸展運動。

訣竅 不要鎖死手肘。





腕隧道綜合症的鍛煉計劃 伸展運動

三、中神經滑行

Repetitions

每日10-15次

所需設備：無

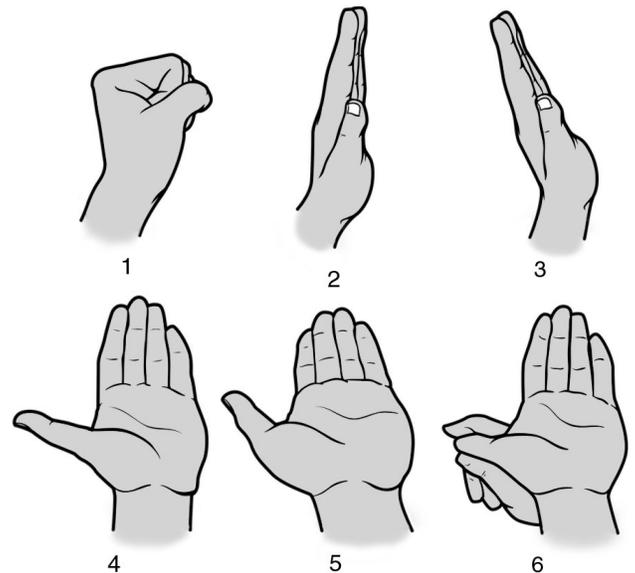
附加說明： 在進行這些練習之前，將手輕輕暖身 15 分鐘。完成練習後，將一袋碎冰或保冷袋敷在手上 20 分鐘，以防止發炎。保持以下每個位置 3 到 7 秒。

每周天數

6 to 7

分步說明

1. 用拇指在手指外側握拳
2. 伸出手指，同時將拇指靠近手側
3. 保持手指伸直並伸長手腕（將手向後彎曲至前臂）
4. 保持手指和手腕就位並伸出拇指
5. 保持手指、手腕和拇指伸展，前臂掌心向上轉動
6. 保持手指、手腕和拇指伸展，用另一隻手輕輕伸展拇指



訣竅

第六步時不要給拇指太大的壓力



腕隧道綜合症的鍛煉計劃 伸展運動

四、肌腱滑行

Repetitions
5-10次, 每日2-3回

所需設備：無

附加說明： 在進行這些練習之前，將手輕輕加熱 15 分鐘。完成練習後，將一袋碎冰或冷凍豌豆敷在手上 20 分鐘，以防止發炎。

每周天數
依適應能 力調整

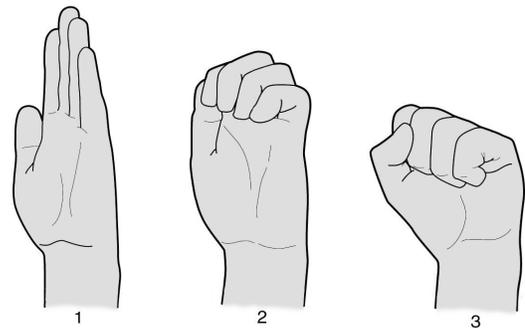
這裡提供了兩個系列的肌腱滑行練習。請遵循這兩個系列的以下一般說明：

- 依次從位置 1 到位置 3 進行
- 保持每個姿勢 3 秒鐘
- 隨著練習變得更容易完成，增加重複次數或每天做練習的次數

A系列的分步說明

- 將手放在身前，手腕伸直，完全伸直所有手指（1）
- 將指尖彎曲到「鉤」位置，指關節朝上（2）
- 用拇指在手指上握緊拳頭（3）

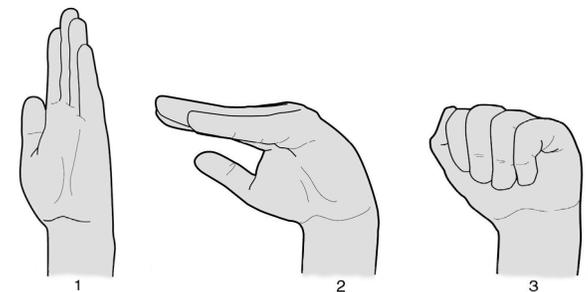
A輪



B系列的分步說明

- 將手放在身前，手腕伸直，完全伸直所有手指（1）
- 彎曲下指關節並保持手指伸直，用手指製作「桌面」（2）
- 彎曲手指在中間關節處，將鐮接觸到手掌上（3）

B輪



訣竅 這些動作可能會引起輕微的拉扯緊張感，但不應導致疼痛加劇。

AAOS 不認可本文提及的任何治療、程式、產品或醫生。此資訊僅作為教育服務提供，不用作醫療建議。任何尋求特定骨科建議或說明的人都應該諮詢他或她的骨科醫生。