

## 滑鼠手：腕隧道症候群

### 06-21

在辦公室上班似乎是份安全的工作，因員工只需花費少許氣力。然而，員工如果忽略警告，像打字和清理等例行性活動可能導致如腕隧道症候群此一嚴重健康問題。

腕隧道則是手腕裡一條窄狹、由骨頭和韌帶組成的管狀結構。極度敏感的正中神經通過腕隧道；此一神經控制我們的手部知覺。當腕組織腫大並壓迫到正中神經時，就會產生腕隧道症候群（CTS）。

因腕隧道症候群初期的徵狀極為輕微，故很難察覺腕隧道症候群的發生——如手部的微微刺痛與麻木感。經過一段時間後，刺痛與麻木的發生頻率也越來越頻繁。在幾起嚴重病例裡，人們的手部無法移動，就連動手指也變得有困難。

科學家相信一些原因會造成腕隧道症候群，但病人的工作仍是主因。研究顯示，生產線上的工作與辦公室的行政工作會對手施加過多的壓力，增加罹患腕隧道症候群的風險。

有一些步驟有助於幫助你預防腕隧道症候群。辦公室員工可藉由適當的打字姿勢與例行性地做些舒展姿勢，來確保手部維持健康和避免僵硬。有腕隧道症候群的人，則可透過復健或手術來減輕疼痛。然而，俗話說的好，預防勝於治療。