

滑鼠手

高國峰

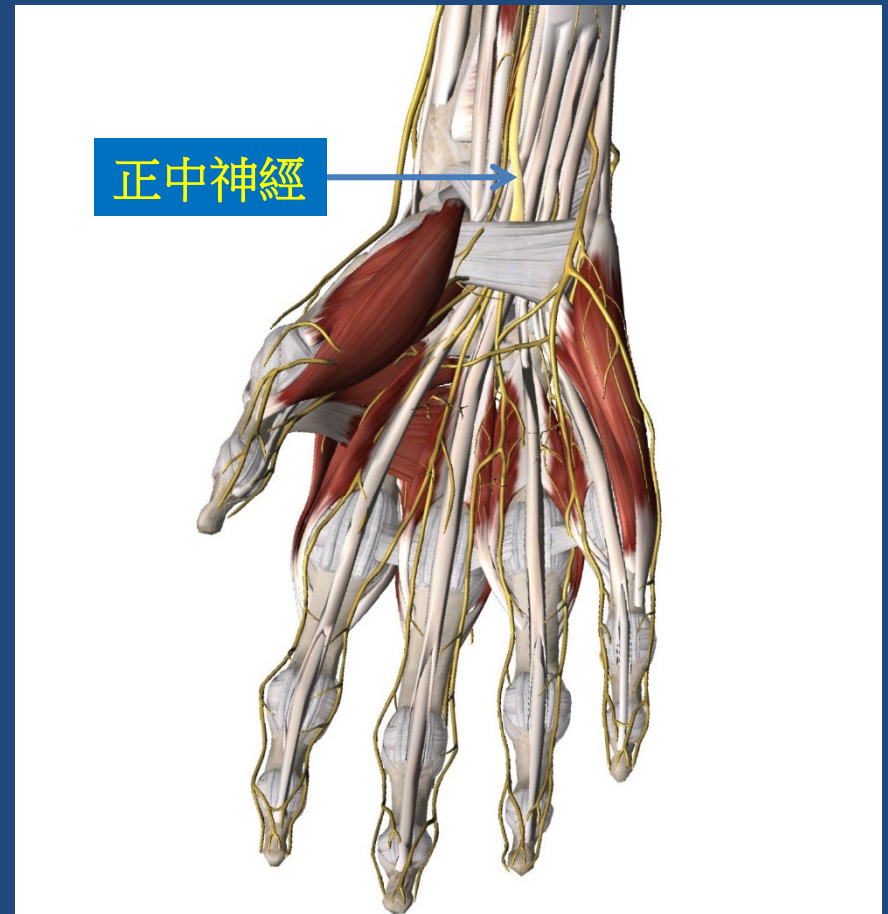
腕隧道症候群

- 腕隧道症候群 (英語：Carpal tunnel syndrome) ，俗稱**滑鼠手**。
- 是一種常見的職業病，多發於電腦（鍵盤、滑鼠）使用者、彈鋼琴、搬運、木匠、裝配員等需要做重覆性腕部活動的職業。



正中神經 (Median nerve)壓迫

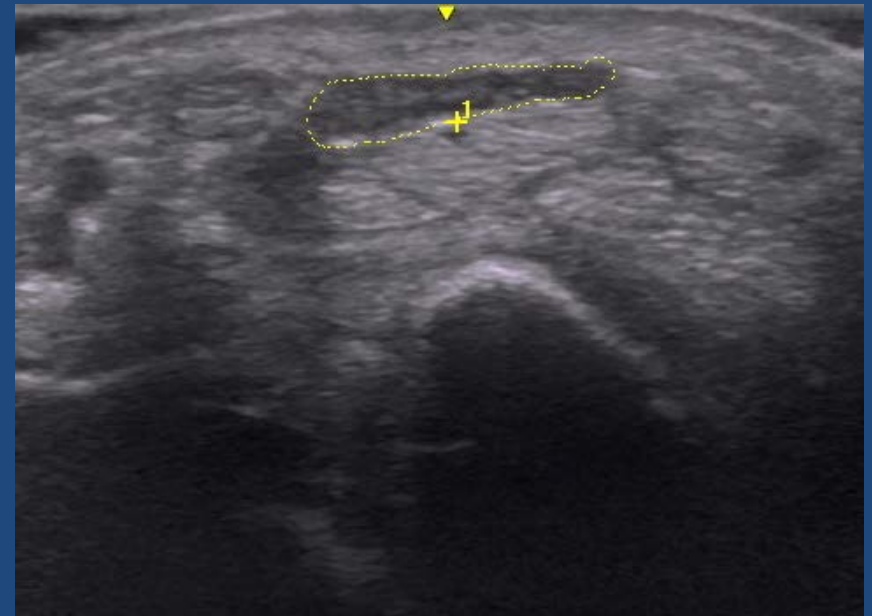
- 控制大拇指、食指、中指、以及一部分無名指的**正中神經 (Median nerve)** 在腕隧道內遭受壓迫，造成手指出現麻木、疼痛等不適感，而這些不適感甚至還會延伸到手肘及肩膀。



超音波檢查

腕隧道內被夾緊的神經

腕隧道外，腫脹發炎的正中神經(median nerve)



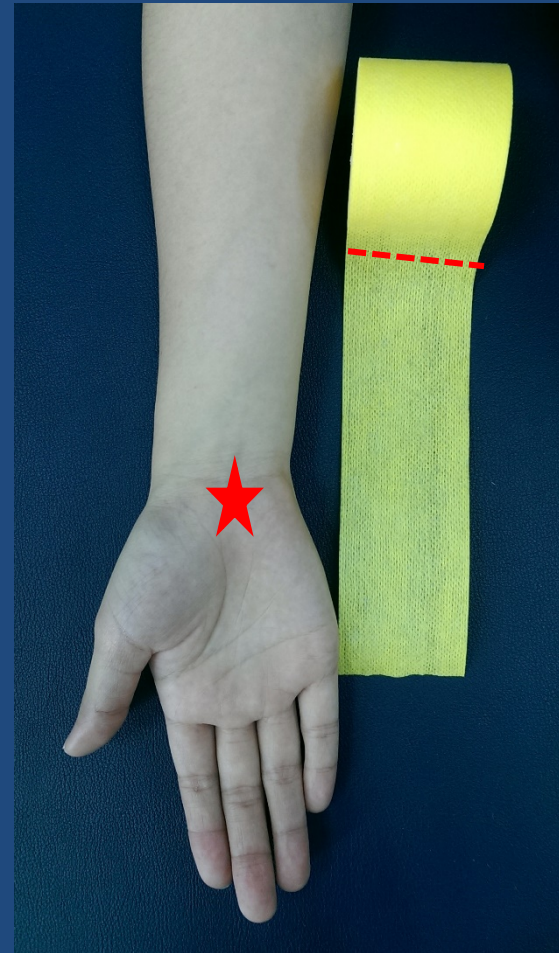
腕關節（掌側）防護

- 以十字固定法，貼於患部以有效達到關節的固定及神經按摩。



縱向貼-1

- 腕關節自然伸直狀態下，以約15公分縱向貼於手腕掌側。

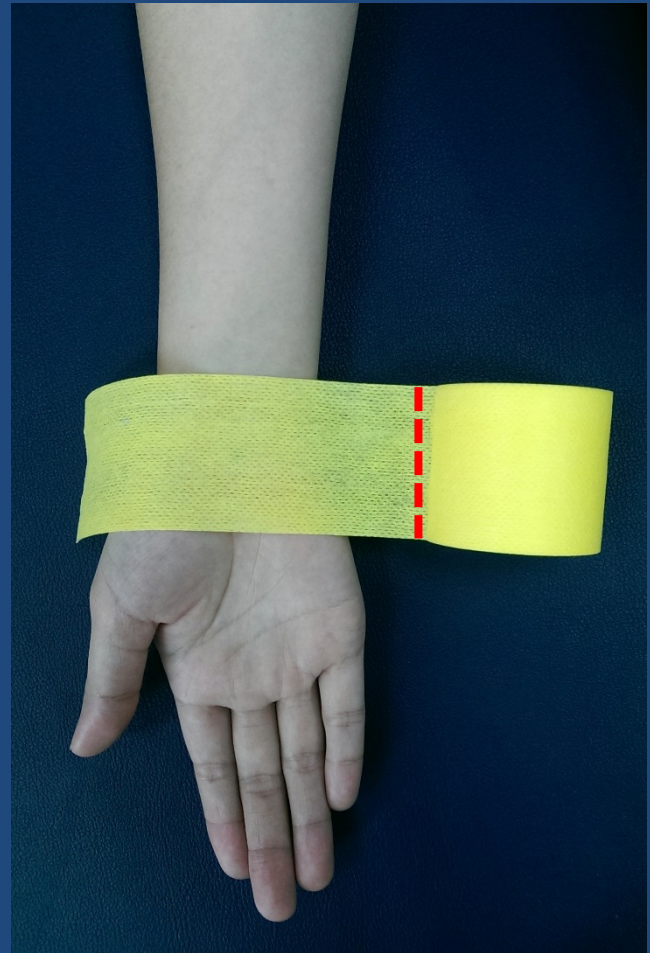


縱向貼-2



橫向 C 型貼-1

- 約10公分公分長的橫向貼布不宜形成封閉的“O”型貼，約為腕關節2/3圈長的C型貼。



橫向 C 型貼-2

