

# 手术治疗

如果经过职能治疗后手的情况改善不大，医生可能会建议您进行手术。□

## 手术后，请记得：

- 保持伤口清洁干燥，按照指示更换您的纱布
- 拆线后，请按照医生或护士的建议来护理您的疤痕
- 请按照医生或职能治疗师的建议来进行肿胀和疼痛管理
- 做职能治疗师所建议的手部运动
- 调整日常生活方式，减少病情复发的几率

B1 诊所  
(职能治疗&言语治疗诊所)  
陈笃生医疗中心, B1 楼  
联络热线：  
6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，  
请用智能手机扫描以上的二维码，或浏览  
<https://nhghealth.com.sg>

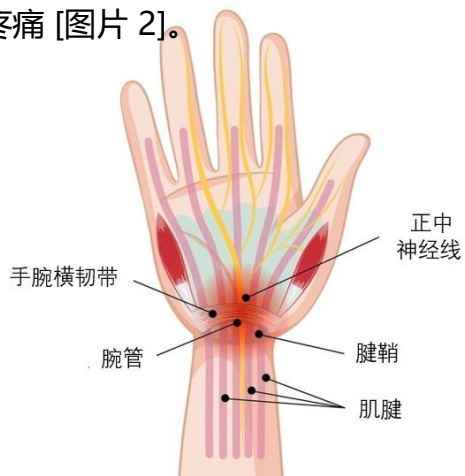
## 职能治疗部门

### 手部治疗手册： 腕管综合症

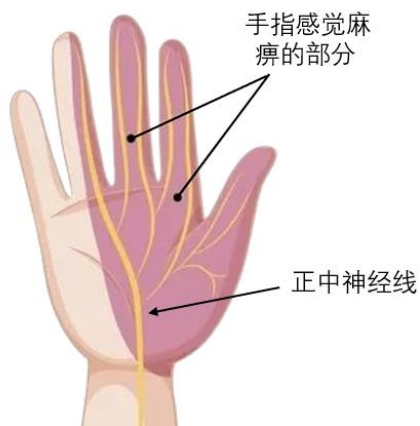


# 了解腕管综合症

腕管综合症是一种常见的重复劳损症。这种病情是由于腕管内压力增加导致正中神经线被压迫所致 [图片 1]。症状包括麻痹和疼痛 [图片 2]。



图片 1.  
正中神经线常见的压迫部位



图片 2.  
手部可能会感到麻木的该区

# 可能导致这种情况的动作

可能导致这种情况的动作/活动		
<p>长时间和反复的弯手腕</p>	<p>握紧拳头</p>	<p>使用振动工具</p>
重复进行手腕动作，例如： <ul style="list-style-type: none"><li>自理时: 擦后背, 拿拐杖</li><li>做家务时: 拧干毛巾, 擦地板, 购物</li><li>工作时: 使用滑鼠, 键盘</li></ul>		

# 体征和症状

- 大拇指, 食指, 中指及无名指手指感觉麻木 [图片 2]
- 症状较常在晚间出现, 但也会在白天从事某些活动时出现
- 手指灵活性降低, 捡起小物品可能会有困难
- 手指无力, 例如握力和捏力减少

**您的积极参与和合作是治疗成功的关键!**


# 手部职能治疗

- 休息并减少会造成疼痛的动作和活动
- 调整日常活动的习惯, 例如:  
双手挤压布料, 把水挤出来后自然晾干



用肩膀或手肘提购物袋



- 穿戴职能治疗师推荐的护套或手夹板
- 
- 按照职能治疗师的指示, 做推荐的手部运动
  - 学习如何自我管理, 减少病情复发的几率