

新北聯醫

手腕的隱形殺手-腕隧道症候群

復健科 谷德郁職能治療師

什麼是腕隧道症候群？你的手腕為什麼在抗議？

「腕隧道」就是一條穿過手腕的「地下隧道」，隧道頂部是韌帶，底部是腕骨。隧道裡住著九條肌腱和一條重要的「正中神經」。

當隧道因為任何原因變得「擁擠」（組織腫脹、韌帶增厚），就會壓迫到裡面的「正中神經」，從而產生各種不適症狀。

主要症狀：

大拇指、食指、中指和無名指靠近中指的那一側出現手指麻木、刺痛感，俗稱「三個半手指」。

▲夜間加劇：
晚上睡覺時容易因為手部姿勢不當而麻醒

▲手部無力：
抓不住東西，容易掉筷子、摔杯子、擰不乾毛巾

▲感覺異常：
手部有灼熱感或腫脹感



高風險族群

●電腦族/上班族：長時間打字、使用滑鼠

●重複性動作者：廚師、樂器演奏家、裝配員、家庭主婦

●特定生理狀態：孕婦、更年期女性、肥胖者

●其他疾病患者：類風濕性關節炎、糖尿病、甲狀腺功能低下患者

我該怎麼辦？簡單的自我運動復健

尋求專業診斷

若懷疑自己可能罹患腕隧道症候群，建議先掛門診由醫師檢查評估，再安排後續的治療處置。

復健相關建議

「復健治療」的核心目標是：為神經減壓、促進組織恢復、並教你如何靠自己預防復發。以下提供幾個保守方法。

★生活型態調整：盡量休息，減少手部重複性動作，以及避免引發疼痛的動作。

★副木固定：佩戴手腕護具(此為健保給付項目，可由門診開立)，保持手腕在中立位置，可減緩症狀，如圖所示。

居家復健運動

☆手腕屈肌伸展運動：起始動作為手心朝上，另一隻手抓住手指，將手腕往下彎，每個動作停留10-20秒，重複3-5次，每日可做5-8回。

☆肌腱滑動運動：從握拳到完全張開，依序活動手指，舒緩肌腱。

☆貼心提醒：運動應在「不引起疼痛」的前提下緩慢進行，若有不適請立即停止。



把保養融入生活！手腕的長期健康管理

治療與運動很重要，但真正的關鍵在於改變日常習慣，從根源解決問題；做好日常保養，才能避免狀況惡化或復發。

工作調整

◆鍵盤與滑鼠：選擇人體工學產品，使用手腕靠墊，避免手腕在打字時過度彎曲。
◆定時休息：設定鬧鐘，遵循「30-30法則」，每工作30分鐘，就休息30秒。站起來活動身體，並進行手腕及手指伸展，放鬆手部肌肉及肌腱。
◆輕力操作：打字、按滑鼠時放輕力道，避免用力敲擊。

日常生活注意細節

◆日常家事如擰毛巾、切硬物時，應注意手腕姿勢，配戴護腕護具或請家人分擔。
◆保持健康：維持理想體重、均衡飲食，因為水腫和發炎體質都會加重症狀。
◆睡眠時避免手腕長時間處於彎曲的姿勢，建議穿戴副木或手腕護具，減緩夜間症狀。

腕隧道症候群雖然常見，但並非無法克服，我們透過正確的認識、及時的治療與持之以恆的保養，就可以重拾靈活的雙手喔！

2025.12月

健 康 報

國際健康
促進醫院認證

International Network of
Health Promoting Hospitals of
Health Service

發行人：項正川
編輯群：張皓程、張意珊

發行單位：新北市立聯合醫院
New Taipei City Hospital
中華民國一〇一年十二月創刊

感 謝 函

感謝 眼科陳昱安醫師

感謝貴院眼科陳昱安主任，幫家母執行白內障的手術，手術非常成功，術後恢復也非常好。

另外也謝謝陳昱安主任，看診過程中很仔細、親切的問診，視病如親的對待，深表感謝。

張先生 敬上

有您真好！

感 謝 函

感謝 莊筠嫻專科護理師

父親為攝護腺肥大患者，因長期尿儲留，吃藥未改善，所以須以導尿管長期留置。先前均由其他地方的居家護理所護理師來家裡進行導尿管更換，每次父親均有疼痛不適之感受。今改至貴院泌尿科求診，並由專科護理師莊筠嫻協助處置，過程中不僅說明清楚、動作輕柔且迅速，父親在無痛覺的情境下完成更換導尿管，事後衛教也非常淺顯易懂，又能注意長輩安全，萬分感謝專科護理師莊筠嫻。

許〇文 敬上

有您真好！

門診參考症狀一覽表

科別	參考症狀
家庭醫學科	不分年齡、男女老少，任何疾病或症狀未明均可看診，特別適於初診篩檢或長期慢性病的追蹤診療。除個人就診外，更提供全家的醫療及保健服務，強調連續性、週期性、長期性與預防性的健康照顧，並做預防注射...等。
消化內科	腹痛、腹鳴、腹脹、腹瀉、大便不規則、食慾不振、消化不良、胃酸、胃潰瘍、黑色便、鮮紅血便、白色便、吐血、貧血、吞嚥困難、膚色變黃、B型肝炎帶原、肝臟異常、肝膽結石...等。
心臟內科	高血壓、高血脂症、心絞痛、心肌梗塞、胸痛、胸悶、心臟衰竭、心悸、心律不整、呼吸困難、暈厥、冠狀動脈心臟病...等。
神經內科	頭痛、頭暈、癲癇、中風、半身不遂、肌力減退喪失、肢體無力、肢體僵硬、手腳麻木、頸痛、背痛、腦炎、腦膜炎、肌肉痙攣、各種神經痛、肌肉抽搐、痙攣、手腳顫抖、不自主運動、步調不穩、失語症、意識障礙、痴呆、暈眩、腰酸背痛、眼球運動障礙、顏面神經障礙、帕金森氏症...等。
胸腔內科	咳嗽、咳血、氣喘症、慢性阻塞性肺疾病、肺結核、肺腫瘤、慢性肺病、肺炎、塵肺症、慢性阻塞性(包括肺氣腫及慢性支氣管炎)、肺膿瘍、支氣管炎及支氣管擴張等各種肺部疾病、膽胸、肋膜炎等各種肋膜疾病與縱膈腔病變、胸悶、胸痛...等。
腎臟內科	慢性腎臟病照護、痛風、泌尿道感染、水腫、蛋白尿、血尿、急性腎衰竭、血液透析(洗腎)、腹膜透析、加護病房連續性透析、糖尿病、高血壓、高血脂等三高問題處理...等。
新陳代謝科	糖尿病、高血脂症、甲狀腺疾病、生長發育障礙、性發育障礙、腎衰竭及其它內分泌疾病...等。
血液腫瘤科	一般血液疾病、血液惡性疾病(血癌、淋巴瘤、骨髓瘤)...等。
感染科	發燒、咳嗽、不明熱、上呼吸道感染、肺結核、泌尿道感染、感染性腹瀉、腹部腹痛、中樞神經系統感染、心內膜炎、軟組織發炎、蜂窩性組織炎、骨髓炎...等。
一般外科	換藥、拆線、皮膚及皮下腫塊、疝氣、脫腸、腹痛、膽囊炎、肝膽結石、痔瘡、血便、肛裂、乳房疾病、甲狀腺疾病、腹腔鏡手術...等。
心臟外科	心瓣膜修補置換手術、周邊血管阻塞、靜脈曲張、動脈瘻管手術、冠狀動脈繞道手術...等。
腦神經暨脊椎外科	肩頸疼痛、下背疼痛、四肢疼痛、麻木無力、脊椎神經病變、脊椎骨刺、頭部外傷、腦挫傷、脊椎損傷、脊椎骨折、坐骨神經痛、出血性腦中風、腦脊椎腫瘤、腕隧道症候群、顏面神經經脈、手汗症...等。
胸腔外科	肺部結節腫瘤、吞嚥困難、胸廓異常(漏斗胸)、肋骨胸骨骨折、微創胸腔鏡及達文西手術(肺癌、食道癌、縱膈腔腫瘤、食道疝孔修補)
小兒科	一般兒科疾病(呼吸道疾病、感冒、喉頭不適、耳朵疼痛、發燒與感染氣喘、過敏、胃腸道疾病、異位性皮膚炎)、新生兒疾病、育嬰指導、預防注射、健康檢查、健康諮詢...等。
婦產科	婦科腫瘤、高危險妊娠檢查、婦癌手術治療、孕婦早期篩檢、產前檢查、超聲波檢查、尿失禁、陰道鏡、不孕症、腹腔鏡檢查及手術...等。
骨科	骨折、脫臼、關節退化、關節炎、骨髓炎、骨腫瘤、脊椎骨骨折、脊椎側彎、僵直性脊椎炎畸形、小兒骨關節異常、坐骨神經痛、骨骼疼痛、腰酸背痛、運動傷害、駝背...等。
泌尿科	腰痛、下腹痛、血尿(腎及其他尿路結石)、小便疼痛、小便困難無力、頻尿、急尿(前列腺肥大)、陰囊腫瘤、會陰疼痛(血精及各類泌尿道發炎)、精索靜脈曲張、男性早洩、性功能衰退、不孕症及各類性病；男女尿失禁及各類膀胱功能異常；小孩頻尿、夜尿、睾丸未降；疝氣、包皮過長、各類泌尿道腫瘤...等。
耳鼻喉科	感冒、鼻塞、流鼻涕、鼻過敏、鼻竇炎、鼻息肉、耳鳴、耳痛、耳屎、耳道流膿、聽力障礙、暈眩、顏面神經麻痺、頭頸部腫瘤、吞嚥困難、扁桃腺病變、聲音沙啞、語言障礙、甲狀腺腫瘤、兒童耳鼻喉疾病...等。
眼科	白內障、青光眼、急慢性結膜炎、針眼、翼狀胬肉、眼異物、電焊眼、乾眼症、眼皮下垂、眼內出血、內外斜視、眼瞼內外翻、睫毛倒插、糖尿病視網膜病變、視網膜剝離、近視、兒童弱視、視力保健、精配眼鏡、隱形眼鏡...等。
皮膚科	一般皮膚病(濕疹、牛皮癬、富貴手、過敏性皮膚炎、香港腳、灰指甲、丹毒、皮蛇、水痘、瘡(魚鱗刺)、汗斑、白斑、頭皮屑、雞眼、尿布疹)、醫學美容(黑斑、雀斑、老人斑、點痣、果酸換膚...等)。
精神科	失眠、焦慮症、緊張性頭痛、身心症、躁鬱症、恐慌症、強迫症、失智症、精神分裂、妄想症、幻聽、自殺、藥癮、智能不足、人格違常、適應障礙、性功能障礙、生理回饋症、心理治療、心理評鑑、老年精神及心理疾病、婚姻及家庭諮詢、兒童及青少年問題...等。
復健科	中風後遺症復健、腦傷(頭部外傷)後遺症、脊髓損傷、周邊神經病變、坐骨神經痛、腰酸背痛、關節疼痛、運動傷害、骨科術後復健、燒傷後遺症、手外傷術後復健、吞嚥困難、發聲矯正、截肢後復健、矯正鞋製作。
牙科	蛀牙、齒內炎症、缺牙、固定或活動假牙製作、牙齒傾倒、牙齒錯咬、牙周手術、牙周組織再生術、特殊合金鈦復物、顯微關節疾病、人工牙根種植及膺復、牙齒排列不整、擁擠、暴突等之齒列矯正...等。
中醫科	中醫內科系疾病(氣喘、肝膽、腸胃、腎臟、心臟血管、腫瘤、糖尿病、高血壓、痛風、關節炎)、中醫耳鼻喉科、中醫眼科、中醫皮膚科、中醫婦科系統疾病、中醫針灸、中醫傷科...等。

免費四大癌症篩檢 → 免掛號費、快速檢查，請洽轉診中心櫃檯(符合預防保健資格民眾)



新北市立聯合醫院網站
<https://www.ntch.ntpc.gov.tw>



透過Line接收最新消息!!

新北市立聯合醫院

全面照護・幸福健康

本院耗資千萬引進全球唯一新型高階儀器：256切電腦斷層(檢查時間短、低輻射)與1.5T核磁共振(零輻射)、最新內視鏡影像辨識系統讓癌細胞無所遁形！

高
階
健
康
檢
查

全面健康檢查			
方案	幸福主題-腦血管專案	幸福主題-心肺專案	幸福主題-腸胃專案
費用	20,000元	20,000元	20,000元
專案特色	★ 1.5T 磁振造影 (腦) ★ 1.5T 磁振造影 (頸、腰二選一)	★ 256切 電腦斷層 (心) ★ 256切 電腦斷層 (低劑量肺癌篩檢)	★ 內視鏡檢查 (無痛腸胃) ★ 256切 電腦斷層 (低劑量肺癌篩檢)
基礎檢查	●	●	●
尿液	●	●	●
糞便	●	●	●
血液	●	●	●
血脂	●	●	●
痛風	●	●	●
糖尿病	●	●	●
X光	●	●	●
心電圖	●	●	●
肝功能	●	●	●
腎功能	●	●	●
甲狀腺功能	●		
肺功能		●	
腹部超音波			●
癌症篩檢			●
電解質			●
肝炎			●

詳細內容請至本院網站查詢！

【新北市立聯合醫院首頁→醫療服務→健康管理中心→高級健康檢查】

本院優質健檢團隊為您健康規劃專屬健康檢查專案，提供高品質精準健康檢查，可依政府公務人員體檢、公司團體員工體檢為您服務！

諮詢預約專線：02-29829111 分機3386、3387、3389、3391

免費成人健康檢查



1. 30~39歲，每5年一次；40~64歲每3年檢查1次。

2. 65歲設籍新北市以上每年檢查1次。

3. 受檢日請務必攜帶身分證及健保卡、印章。

項目	檢查內容
初步身體評估	身高、體重、血壓、脈搏、視力、口腔檢查等
問診及理學檢查	個人及家族病史、憂鬱檢測、健康諮詢、理學檢查等
	(1)尿液檢查：蛋白質 (2)腎絲球過濾率 (eGFR) 計算 (3)血液生化檢查：飯前血糖、總膽固醇、三酸甘油脂、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、GOT、GPT、肌酸酐、尿酸。 (4)B型肝炎表面抗原 (HBsAg) 及C型肝炎抗體 (anti-HCV)：45歲至79歲民眾及40歲至79歲原住民，可終身接受1次檢查。
血液檢查	戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健、腎病識能衛教指導。
健康諮詢	

電話預約：三重院區 (02) 2982-9111 分機3392；板橋院區 (02) 2982-9111 分機2132

現場預約：三重院區：門診大樓3樓健康管理中心

板橋院區：1樓掛號批價區13號櫃台

新北市立聯合醫院免費接駁車



三重院區	新埔捷運站 1號出口	板橋院區	運行時間	板橋院區	新埔捷運站 2號出口	三重院區	運行時間
08:00	08:15	08:30	週一至週五	07:10	07:30	07:50	週一至週五
09:00	09:15	09:30	週一至週五	08:30	-	09:00	週一至週五
★ 09:10 (院內專車不載客)		09:30	週一至週五	★ 08:30 (院內專車不載客)		09:10	週一至週五
10:00	10:15	10:30	週一至週五	09:30	-	10:00	週一至週五
★ 10:40 (院內專車不載客)		11:00	週一至週五	★ 10:00 (院內專車不載客)		10:40	週一至週五
11:00	11:15	11:30	週一至週五	10:30	-	11:00	週一至週五
13:00	13:15	13:30	週一至週五	11:30	-	12:00	週一至週五
14:00	14:15	14:30	週一至週五	★ 13:00 (院內專車不載客)		14:00	週一至週五
★ 14:30 (院內專車不載客)		14:50	週一至週五	13:30	-	14:00	週一至週五
15:00	15:15	15:30	週一至週五	14:30	-	15:00	週一至週五
16:00	16:15	16:30	週一至週五	15:30	-	16:00	週一至週五
★ 16:10 (院內專車不載客)		16:30	週一至週五	★ 15:30 (院內專車不載客)		16:10	週一至週五
17:10	-	17:30	週一至週五	16:30	-	17:00	週一至週五
				17:30	17:40	18:00	週一至週五

新埔捷運站上車地點：

新埔站1號出口右方，民生路三段29巷口

新埔捷運站上車地點：

新埔站2號出口前方，民生路二段229-249號前

候車地點 *三重地區：一樓風雨走廊(院區門口，鄰近菜寮站3號出口) *板橋地區：一樓急診側門

備註 1. 週六、週日及國定例假日停駛。

2. 新埔捷運站除上下車外不停留等候。

3. 本表為參考時間，因交通路況無法掌控，如有延誤敬請見諒，如有更動以現場公告為主。

4. 如有任何問題歡迎來電詢問(02)29829111分機3190或2120服務中心。

5.★時段為院內載運公文、物品之交通車，不提供載客服務。

新北市立聯合醫院

健康管理中心-服務項目

一般體格檢查項目表

項次	類別	項目	須空腹	費用	取件時間 (不含例假日)
1	一般體檢	一般理學檢查 (含機車考照、 60歲以下駕照審驗)	否	100	當天取件
2	一般體檢	一般理學檢查 + 梅毒 (15歲至60歲)	否	170	5個工作天
3	一般體檢	一般理學檢查 + 梅毒 + 胸部X光檢查	否	370	5個工作天
4	勞工體格檢查	一般理學檢查、血糖、尿蛋白、尿潛血、血色素、白血球、SGPT、肌酸酐、膽固醇、三酸甘油脂、胸部X光、高密度脂蛋白膽固醇 HDL (定期檢查者依法規定須加做- 低密度脂蛋白膽固醇 LDL)	是	1000	5個工作天
5	餐飲 1	胸部X光、A肝(IgM抗體)、 糞便傷寒	否	640	8個工作天
6	餐飲 2	胸部X光、A肝(IgG、IgM)、 糞便傷寒	否	865	8個工作天
7	餐飲 3	胸部X光、A肝(IgM)、糞便 傷寒、梅毒	否	710	8個工作天
8	餐飲 4	胸部X光、A肝(IgM)、B肝 抗原、糞便傷寒、梅毒 (B肝抗體: 260元)	否	870	8個工作天
9	汽車駕照	一般理學檢查、視野、夜視。	否	200	當天取件
10	60歲以上 職業汽車駕駛審驗	一般理學檢查、視野、夜視、 心電圖、胸部X光 (需相片1吋2張)	否	675	3個工作天
11	68-70歲 職業汽車審驗	一般理學檢查、視野、夜視、 運動心電圖、胸部X光、血液 檢查、尿液檢查 (相片1吋2張)	是	2920	運動心電圖檢查 後1個月取件
12	保育人員	胸部X光、B肝、梅毒	否	530	5個工作天
13	看護人員	胸部X光、B肝抗原及抗體、 C肝抗體、梅毒	否	980	5個工作天
14	保姆人員	胸部X光、A肝抗體、 (IgM、IgG)、糞便傷寒	否	865/1115	8個工作天
15	學生體檢	依各校規定項目 (依學校規定張貼相片)	視檢查 項目	視檢查 項目	視檢查項目
16	婚前健檢	一般血液、血型、尿液、B 肝、愛滋病毒、德國麻疹、梅 毒、胸部X光、家族史 (自費加選項目: 男性精液檢查 91元 女性水痘抗體 260元)	男生 1235 女生 1475		14個工作天
17	安養院住民	胸部X光、B肝(抗原/抗 體)、梅毒、糞便檢查: 阿米巴 痢疾、沙門氏菌、寄生蟲	否	1125	7個工作天

注意事項：

1. 體檢須空腹項目，請空腹8-12小時

2. 檢查時間：三重院區：週一到週五上午08:00-11:30；下午13:30-16:00

板橋院區：週一到週五上午08:00-11:30

板橋院區：週一到週五上午08:00-11:30 (報告領取僅限上午)

3. 聯絡電話：三重院區：02-29829111分機3392

板橋院區：02-22575151分機2132

本院提供 免費癌症篩檢！

1. 子宮頸癌: 子宮頸抹片檢查

(25歲至29歲每3年一次、30歲以上女性，每年一次)

2. 乳癌: 乳房X光攝影檢查 (40~74歲女性，每兩年一次)

3. 大腸癌: 粪便潛血檢查 (45~75歲之男女性，每二年一次)

4. 口腔癌: 口腔黏膜檢查

(30歲以上有抽菸或曾嚼檳榔之男女性，每二年一次)

5. 肺癌篩檢: (低劑量電腦斷層檢查，兩年一次)，請先來電預約

◆具肺癌家族史 (40至74歲女性或45歲至74歲男性)

◆重度吸菸 (50至74歲)：每天吸菸包數X 吸菸年數≥20包-年

※完成篩檢贈送宣導品1份，請洽一樓掛號櫃台 (轉診中心)

◎聯絡及預約電話 (02) 2982-9111分機3582或3266

12 December

日	一	二	三	四	五	六

<tbl_r cells="