

腕管综合征的诱因与防护技巧

文 / 西安市人民医院(西安市第四医院) 田谦



关键词: 腕管综合征; 诱因; 防护技巧

电脑、键盘、鼠标已成为人们日常办公必备的工具。然而,长时间敲击键盘、滑动鼠标或握持手机处理工作会导致腕部长期处于高负荷状态,从而令人出现手腕麻木、指尖刺痛、握力下降等不适。这便是办公人群中高发的职业病——腕管综合征。了解其发病诱因,掌握防护技巧,是预防和缓解该疾病的关键。

一、腕管的生理结构与腕管综合征发病原理

腕管位于手腕内侧,是由腕骨与腕横韧带共同构成的狭窄骨性纤维管道。其内部有9条屈指肌腱和1条正中神经。正中神经支配手部拇指至无名指桡侧半的感

觉与运动功能,屈指肌腱则负责手指的弯曲动作。

正常情况下,腕管内空间充足,肌腱与正中神经可自由活动,互不压迫。不过,由于腕管弹性较差,一旦内部空间变小或组织出现肿胀增生,便会压迫正中神经,导致神经传导受阻,进而引发手部麻木、刺痛、无力等症状。这便是腕管综合征的核心发病原理。

二、腕管综合征的核心诱因解析

腕管综合征由多种因素共同作用引发,其中不良办公姿势与重复性腕部动作是主要诱因,其余因素则可加速疾病的发生与发展。

1.不良办公姿势

长期不正确的坐姿或腕部姿势,会直接压迫腕管,并使其内部空间缩小,是发病的首要原因。常见类型有以下三种:

(1)腕部过度弯曲或伸展

使用键盘、鼠标时,手腕自然弯曲或过度伸展,会使腕横韧带持续紧张或牵拉腕管,从而挤压内部肌腱与神经。长期如此,可引发组织肿胀与神经受压。研究表明,腕部弯曲超过 15° 时,腕管内压力可增加2倍以上,患病风险显著升高。

(2)坐姿不端正或手臂悬空

弯腰驼背、身体前倾或手臂悬空操作,会使腕部额外发力以维持稳定,不仅加重肌肉负担,还会影响腕部血液循环,加速组织肿胀。

(3)手部与前臂不在同一水平线

键盘位置过高或过低,会迫使腕部扭曲以适应操作,长期如此会压迫腕管,损伤正中神经,并增加肌腱磨损的风险。

2.重复性腕部动作

敲击键盘、滑动鼠标等重复性动作,会迫使腕部肌肉和肌腱长期处于运动状态,容易引发慢性劳损。重复性腕部动作还会导致屈指肌腱持续摩擦与牵拉,诱发无菌性炎症及组织肿胀增生,缩小腕管空间,压迫正中神经。

同时,肌肉长期紧张可致血液循环不畅,从而加剧疲劳与僵硬,形成恶性循环,最终诱发典型症状。数据录入人员、程序员等人群,每天敲击键盘数千次,腕部缺乏充分休息,患病风险显著高于其他办公人群。

3.腕部长期受压

腕部长期受压会阻碍血液循环,导致组织缺血肿胀,进而压迫正中神经。常见场景有以下两种:

(1)腕部直接压迫桌面

习惯性将手腕放在坚硬的桌面上支撑身体,会直接压迫腕管,阻碍血液循环,导致肌腱与神经缺血损伤,同时也会磨损腕部皮肤。

(2)长期握持硬物

长期握持手机、钢笔等硬物时,手部用力会使腕部肌肉紧张,从而压迫腕管。长期单手握持手机,会使患病风险明显增加。

4.个体生理差异

部分人群因生理差异,患病概率较高。例如:腕管天生狭窄者,神经与肌腱的活动空间有限,轻微刺激即可导致受压;有手部先天畸形或腕部外伤史的人,其腕管结构易受损,因此易发生腕管综合征;患有糖尿病、甲状腺功能减退等基础疾病者,易出现神经病变或组织水肿,从而增加疾病的发生风险;孕期及哺乳期女性因激素变化引发的水肿,也可能诱发腕管综合征。

5.办公环境因素

办公环境安排或设置不合理会间接加重腕部负担。例如:键盘、鼠标、显示器摆放不当,会迫使人们保持不良姿势工作;环境温度过低或空调直吹腕部,会导致血管收缩,使肌肉与肌腱变得僵硬,从而增加腕管压力,诱发不适症状。

三、腕管综合征的防护技巧

针对腕管综合征的防护,应以纠正不良习惯、减轻腕部负荷、促进血液循环、强化腕部肌力为核心。以下几类措施简单易操作,可融入日常办公。

1.调整办公姿势

(1)腕部保持自然中立

操作键盘、鼠标时,手腕掌心朝内,与前臂保持同一水平线。可放置腕托辅助支撑,减少腕部发力。

(2)保持正确坐姿

背部挺直,腰部垫靠垫,身体与桌面保持一拳距离,双脚平放。手臂自然下垂,肘部弯曲约 90° ,前臂与桌面平行,避免手臂悬空。

2.优化办公环境

(1)调整办公设备

键盘放置于身体正前方,与桌面平齐;鼠标置于键盘同侧,高度保持一致;显示器与视线平齐,避免身体前倾。

(2)保持适宜的室内温度

避免空调直吹腕部,室内温度保持在 $22\sim 26^{\circ}\text{C}$,防止肌肉僵硬。

3.培养良好的工作习惯

(1)定时休息

每工作1小时,休息5~10分钟,活动腕部与手部,促进血液循环。

(2) 优化工作方式

合理分配任务,借助快捷键、语音输入等方式降低键盘敲击频率。左右手交替操作手机,分散腕部负荷。

(3) 避免腕部受压

使用柔软腕托支撑手腕,避免直接接触坚硬桌面。握持硬物时力度适中,并定时放松。

4. 加强腕部锻炼

锻炼可强化腕部肌力,还能缓解疲劳。每次锻炼5~10分钟,可在休息时进行。

(1) 腕部屈伸放松

肘部弯曲约90°,前臂贴紧身体,手腕上下弯曲,重复3~5次,动作应缓慢。

(2) 腕部旋转锻炼

保持上述姿势,手腕缓慢旋转,重复3~5次,幅度以舒适为宜。

(3) 握力训练

双手交替握持握力器(或矿泉水瓶),握紧10秒后放松,重复10~15次。

(4) 手指伸展训练

手指伸直张开15秒,再握拳15秒,重复10~15次,不仅有助于放松肌腱,还能促进血液循环。

5. 应急缓解技巧

突发手腕麻木、刺痛时,可通过以下方法缓解:

(1) 腕部热敷

使用40℃左右的热水袋或热毛巾敷于手腕内侧,每次10~15分钟,每日2次或3次,注意避免烫伤。

(2) 腕部按摩

用手掌轻按手腕内侧,从腕根部向手指方向按摩,每次5~10分钟,每日2次或3次。

(3) 抬高腕部

将手臂抬高超过心脏水平,保持5~10分钟,可促进血液回流,从而减轻水肿。

四、结语

腕管综合征是长期不良习惯导致的慢性损伤,但是可防可控。在数字化办公的背景下,我们虽然无法完全避免使用键盘、鼠标和手机,但可以通过认识发病诱因与掌握防护技巧,有效减轻腕部负荷。纠正不良姿势,定时休息,坚持锻炼,这些简单的方法即可有效预防该病并缓解不适。愿每一个人都能重视腕部防护,在高效工作的同时,守护好自身健康。**药物与人**

本文编辑: 王佳昕

