

腱鞘囊腫又稱肌腱瘤，一種由肌腱組織長出的良性腫瘤，如果是在手腕背側就是「腱鞘囊腫」，摸起?顯示?地?軟，具有一定張力，按壓時有?微波動感或橡皮樣質感，囊腫表面光滑??，可活動，與皮膚無粘?。囊腫無痛無癢，亦無其他臨床症?，僅少?可能會有按之酸脹感或自?無力感。治療法可用中醫針灸、復健或抽吸術以及手術的方法，而電腦族常見此疾患。

### ●何謂腱鞘囊腫？

腱鞘囊腫常發生於手腕手背上，是肌腱腱鞘囊液不正常聚積而產生的小圓球。最常見的原因是需經常重覆、過度使用手腕關節所致。當手腕關節蹠屈及背屈的動作過量增加時，造成手臂背側肌腱不堪負荷，導致腱鞘液過度產生聚積，就產生了腱鞘囊腫。

### ●臨床上表現為何？

病人通常會發現腕手臂處有一約 1 公分到 2 公分的圓形凸起，摸起來軟軟的、不痛的囊腫。該手腕的關節活動正常，並未受限。該囊腫壓起通常來並不會產生疼痛。

### ●如何治療？

腱鞘囊腫多半是因腕關節過度重複使用所致，因此治療期間仍應限制關節的過度活動。

### ●治療方法如下：

#### 1.針灸加艾粒：

許多人都會遇到腱鞘囊腫反覆發作的問題，可以使用火針治療，也可以使用針灸針做圍刺治療會有不錯的效果。

#### 2.使用腕帶：

防止腕關節的過度活動，此方法可防止腱鞘繼續變大，尤其是囊液抽取後 1 週,可預防再覆發的機會。

#### 3.物理治療：

例如熱敷、超音波等等能減緩症狀。

#### **4.腕力的訓練：**

訓練腕力可預防腕部因過度使用而產生復發性的腱鞘囊腫。

#### **5.抽取腱鞘囊液：**

由於腱鞘囊腫是腱鞘液的不正常聚積，因此當囊腫較大時，可使用無菌的針筒抽取。若屬再發性的腱鞘囊腫，必要時可注射類固醇以治療之。

#### **6.手術治療：**

若以上保守療法均無效，可考慮手術切除囊腫。