

手腕腱鞘囊腫

腱鞘囊腫(ganglion)，所謂的「腱鞘」是一種中空的膜狀構造，長條型肌腱可以在其中滑動，就像刀劍的劍鞘一樣，由於重複性的手部運動，肌腱在腱鞘中滑動過度頻繁，使得潤滑的液體堆積形成囊狀隆起，就形成了腱鞘囊腫。腱鞘囊腫是手部最常見的良性腫瘤，多好發於女性，好發年紀均為 20-40 歲。

症狀：

1. 手腕外觀改變：手腕背側或內側隆起。
2. 囊腫突起大小：小的腱鞘囊腫大約如米粒大，經常也只有在水腕彎曲時才會發現突起，而大的腱鞘囊腫可達到二、三公分直徑，有可能如荔枝核，外形呈半球狀或如碗豆。
3. 疼痛：發炎時伴隨局部疼痛，但沒有發紅、發熱，會因活動而使疼痛加劇，有少數患者會因壓迫到神經而產生麻痺或無力的現象。

治療：

小而無痛的囊腫可以先觀察，經由局部休息一段時間後可能自行消退或消失，但如果囊腫過大，則可能會壓迫局部構造而產生疼痛，壓迫到神經也會產生麻痺或無力的現象，則必須積極處理。最常見的治療方法可分為：

1. 減少手部活動：盡量減少重複性高、且需要用力的動作，有時醫師會建議使用護腕，主要是用以提醒患者減少使用手腕出力。
2. 藥物：給予非類固醇性消炎藥，用以緩解患者疼痛。
3. 抽取腱鞘囊液：用針頭將囊腫液吸出，抽出的囊液外觀上有點像果凍似的膠狀物。
4. 手術摘除：研究顯示施行手術切除成功率達 73-87%，復發率達 16-28%。患者如果出現神經壓迫症狀時，醫師會建議患者施行手術治療，手術大多採局部麻醉方式。