

# 趴桌小憩 小心壓迫尺神經

現代人工作繁忙，常常中午只能趴在桌上小憩。許多上班族午休醒來，小指及手掌內側一陣麻痛。

醫師提醒，手肘關節處有一條尺神經，十分接近表層皮膚，日常生活中很多不經意的動作都可能壓迫到尺神經，不當的姿勢累積久了，甚至可能造成永久傷害。

花蓮國軍醫院醫師劉孟達說，支配手臂感覺及運動的神經主要有3條，從頸椎處一路延伸，內側沿著尺骨走向的叫「尺神經」，在外側沿著橈骨走向為「橈神經」，兩者中間是「正中神經」。

尺神經由上臂到前臂時，會從肘部後側往前繞，該處神經的位置非常表淺，僅介於皮膚

與硬骨間，也最容易受壓迫，其次像腋窩下、手腕或手掌，也常會受壓迫。

劉孟達表示，尺神經受壓迫，會造成後二指，包括小指、無名指出現麻痺感，嚴重者甚至造成手掌肌肉萎縮及手指無力，無法輕鬆地做出手部動作；例如東西拿不穩、無法用單手按鈕、按抽水馬桶，甚至連翻書都很吃力。

劉孟達指出，尺神經麻痺往往起因於一些不正確的姿勢，除了午睡以手當枕外，辦公或打麻將時，手肘以下整個前臂靠在桌面，也容易壓迫神經，因此又稱為「麻將手」；而仰臥平躺睡覺時，肘部後方長期靠在硬板床，也是好發因素。

(記者游婉琪)