

KANGDONG SACRED HEART HOSPITAL



내몸사용설명서

# 손목터널증후군

---

Carpal tunnel syndrome



강동성심병원

## 손목터널증후군 증상



손바닥이 저리고  
감각이 둔하다



밤에 손이 저려  
자주 깬다



손을 올리면  
저린감이 심해진다



물건을 자주  
떨어뜨린다

# 손목터널증후군 진단 방법

## 문진

손목을 굽히면  
저린감이 심해진다



손목을 두드리면  
저린감이 심해진다



## 검사



손목 신경 및 인대 확인  
(초음파 검사, 신경생리학적 검사)

# 손목터널증후군 치료

## 보존적 치료



손목 안정, 약물, 보조기 착용

## 내시경 수술 치료



약물 효과가 미비하거나  
손목 마비나 근위축이 있을 때 시행

- ※ 내시경 수술 후 당일 퇴원
- ※ 수술 후 일상생활로의 빠른 복귀

# 손목 질환 예방법

1



적당한 간격의 휴식

2



받침대로 손목을 받쳐  
손가락과 손목 높이 조절

3

손목 운동



5초 동안  
손목 서서히  
풀어주기



손가락이 하늘을 향하도록  
위로 꺾어 10초간  
당겨주기



주먹 쥐고  
안쪽 방향으로  
돌려주기

# 1,200례의 명쾌한 손저림 수술

신경외과  
**박세혁** 교수

뇌혈관질환(뇌졸중)/  
뇌종양/  
손저림/  
소아신경외과

대표번호 1588-4100

