

# 肌腱修復手術病人護理指導

## 一、 手術後注意事項

- (一)手術後，您受傷的手會以敷料妥善包紮並以石膏固定。石膏(副木)是為預防修復肌腱因過度伸展再次斷裂，除取下清潔，需全日穿戴，不能隨意拆下，務必遵守醫師囑咐所需固定時間，通常固定時間需3~6週(圖一)。
- (二)手術後，手部常見有瘀傷和腫脹，依醫囑按時服用止痛藥可維持舒適感。
- (三)建議您儘量保持手高於心臟的角度，可幫助減輕腫脹及疼痛。活動時應以三角巾固定並維持患肢高於心臟位置(圖二)，在睡覺時可將枕頭或棉被墊在手臂下。



石膏副木固定(圖一)



三角巾固定方式(圖二)

## 二、 出院照護

### (一)傷口

1. 傷口請按時換藥並保持乾燥。若傷口發紅或持續有分泌物請及早就醫。
2. 建議您勿吸煙，吸煙會影響手部血液循環，延遲傷口修復時間。

### (二)復健及手部活動

1. 請按時回診，醫師將依您的受傷情形，若有需要會安排至復健科接受手部動作訓練，將有助於防止修復的肌腱沾黏在周圍組織上，經修復的肌腱通常在12週恢復正常，但也可能需要長達6個月才能回復活動與肌力，出院後安排的復健運動會因肌腱受損程度而有所不同。
2. 恢復期間，請您必須遵守醫師有關手部動作及活動幅度的建議。若在完全治癒前就過度使用修復中的肌腱，可能導致縫合後的肌腱再次斷裂。

參考資料來源：成大總院 8A

製作單位：5W

製作日期：112.08

修訂日期：113.08

DL-05-1-023

