

# 腕隧道症候群術後護理指導

## ■ 術後護理：

- 評估感覺及活動度並與術前做比較，術後的前 24 小時每兩小時評估一次，然後每 8 小時評估一次感覺及活動度。
- 患肢以枕頭抬高使與心臟同高，以減輕疼痛、腫脹及增進循環；下床活動時以三角巾懸掛患肢。
- 保持石膏或副木使用，隨時注意有無不適或皮膚是否破損。
- 患肢手指仍可活動，避免肢端僵硬。
- 按時服用止痛藥可以有效的止痛。
- 於手術當天或手術後一天即可出院。

## ■ 出院護理指導：

- 傷口照護：保持傷口清潔與乾燥，每日依醫囑更換敷料，您返家需使用相關衛材，可至醫療器材行購買。
- 持續使用副木約 10-14 天(直到返診追蹤，經醫師診視後不需使用才可移除)，每日早晚取下副木檢查皮膚是否有破損，並適當的清潔。
- 避免患肢長時間下垂，宜保持傷口略高於心臟，以免患肢腫脹疼痛，可嘗試輕度抓握運動，促進血液循環。
- 待副木取下約 10-14 天後，依醫囑及其工作的性質考慮恢復工作的時間，並進行復建計畫。
- 避免手腕過度使用，並注意姿勢和使用的正確性及運動防護，以預防和減少不適。
- 若有下列徵象請立即就醫：
  - ✚ 傷口持續滲血或滲液大量增加。
  - ✚ 傷口紅腫或疼痛加劇。
  - ✚ 發燒 38.0°C 以上。

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-05-1-025

