



## 手肌腱斷裂縫合術後運動計畫

隨著社會進步，工業傷害，交通事故及械鬥事件等層出不窮，手部傷害（肌腱斷裂）愈來愈多。在手部受傷之後其功能的恢復程度，除靠成功的手術、完善的治療計畫，還需患者高度的配合、忍耐及努力，才能使手部的治療成功。

肌腱縫合的目的顧名思義是要把斷裂的肌腱縫合起來，使其恢復正常的彎曲或伸展功能，並恢復正常的力量及呈現正常的外觀。醫師將會依病人的年齡、職業、健康情形、受傷程度，修補肌腱。

### 術後運動計畫

- ✚ 這是非常重要的時刻，因為太早的不適當動作會把縫合的肌腱弄斷，太晚才運動肌腱又會沾黏不能動。所以正確的觀念是讓肌腱在保護狀態下運動，整個復健計畫達 12 星期之久。
- ✚ 術後會戴上醫師所做的保護性護木或石膏夾板，在 6 週內不得任意脫掉。
- ✚ 此護木會將手腕維持在彎曲 30~45 度，掌指關節 60~80 度，近端指間關節 0 度，遠端指間關節 0 度。

術後第 1~3 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水腫控制:冰敷以及未受傷肢體活動度運動。</li> <li>• 在戴護木下，由患者健康的手或他人將患肢彎曲，直到手指碰觸掌心停留 10 秒，再靠自己的力量將手指完全伸直，每小時 10 次。</li> <li>• 拆線後，可以開始進行手部按摩，每小時按壓疤痕 5分鐘</li> </ul>
術後第 3~5 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 由治療師將護木彎曲的角度變小。</li> <li>• 持續配合患者健康的手或他人將患肢彎曲的運動。</li> <li>• 靠自己的力量做握拳及手指伸直的動作，運動時動作要溫和、速度要慢。</li> </ul>

7 March 2012



eDucating the community by  
Sharing the expertise of the Medical Faculty

術後第  
5~6  
週

- 靠自己的力量做握拳及手指伸直的動作，運動時動作要達到完全的關節角度，且速度要慢。
- 在治療師的監督下，開始訓練手指的動作及溫和的拉筋運動。
- 不可以做激烈的運動和粗重的工作。
- 做肌腱滑動運動 -- 經由不同的握拳方式可使肌腱的動作增加，並減少手部沾連，每天至少 3~4 次，每次至少做 10 下，動作如下：
  - 手掌張開、伸直
  - 掌指關節伸直、指間關節彎曲
  - 掌指關節、近端指間關節彎曲、遠端指間關節伸直握拳

術後第  
6~12  
週

- 移除護木。
- 在治療師的監督下，開始做漸進式的肌力訓練。
- 可以執行簡單的日常生活功能。
- 配合患者的職業進行工作模擬訓練。
- 術後第 12 週後，日常生活動作均不加以限制。

### 其他注意事項

避免食用含咖啡因的食物，如咖啡、茶葉、巧克力、可樂等，含尼古丁之香菸、二手菸，會影響傷口的癒合以及疤痕組織的增生。

99.02 HE-20003