

手部屈肌肌腱縫合 術後復健

國泰綜合醫院 復健科職能治療組編印 著作權人:國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 簡介

手部屈肌是指彎曲手腕和手指的肌肉，屈肌肌腱斷裂或撕裂後，須經由手術縫合，但術後 2 至 3 個月內仍處於脆弱易斷的狀態，為了達到組織復原以及功能恢復的目的，須配合以下：

- 全天穿戴副木以適當固定手腕及手指，才能減低縫合處肌腱所承受的張力。
- 接受職能治療，並配合居家復健運動。

■ 副木穿戴須知

- 副木穿戴時間：為了保護縫合的肌腱，術後約 1.5 個月內須全日 24 小時穿戴副木
- 副木穿脫方式：請務必將傷手掌心朝下擺放，並放鬆使手腕及手指自然下垂，避免屈肌肌腱用力或過度拉扯肌腱。

■ 副木注意事項：

- ◆ 切勿將副木靠近熱源，如瓦斯爐、電暖器或是置於陽光曝曬的汽車內，以免變形。
- ◆ 清潔方式：以冷水清洗即可。

■ 手部復健治療

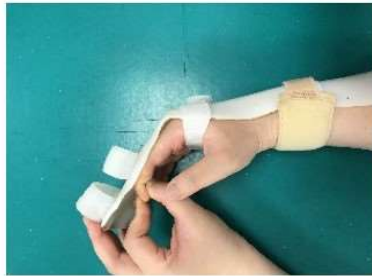
拆線前	拆線後	術後一個月
抬高手部以降低水腫	→	→
輕碰縫線處減敏感	進行疤痕按摩	→
副木內被動活動手指	→	→
		開始活動手指

- 降低水腫
 - ◆ 將傷手抬高使其高於心臟
 - ◆ 向心按摩
- 疤痕按摩（循序漸進）
 - ◆ 輕輕地沿著疤痕按壓
 - ◆ 圓形按壓疤痕
 - ◆ 垂直疤痕方向按壓

副木內進行手指、手腕被動關節運動

◆建議頻率為每小時一次，每天至少 6 次；每次執行下列動作各 10-15 下。

◆好手協助傷手做關節運動：



遠端指節



近端指節



掌指關節



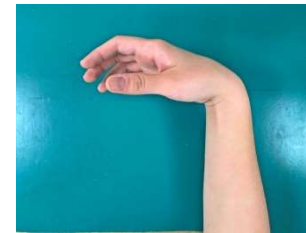
所有手指關節



手腕

副木內被動擺放手指並維持：好手協助傷手手指做彎曲動作，維持約 10-15 秒後，再伸直手指貼近副木。

翹手腕運動：主動伸直及放鬆手腕的動作，動作時手指無須用力。



肌腱滑動運動



個別手指運動



■ 復健進程表

週數 日期 注意事項

0 _____ 全天穿戴副木，勿使用傷手做動作

1 _____ 拆線後，開始進行疤痕按摩

2 _____

3 _____ 調整副木角度

4 _____ 開始活動手指，做運動時可以拿下副木

5 _____

6 _____ 不須穿戴副木

7 _____

8 _____ 開始漸進式阻力訓練

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

此資料僅供參考，有關屈肌肌腱縫合術後所進行的居家復健運動，需依術後時間或個人恢復情況做調整，請與您的職能治療師討論後再進行。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02) 27082121 轉 3735 或 3745

我們將竭誠為您服務！

AP120.497.2019.12 初訂

2021.04 審閱