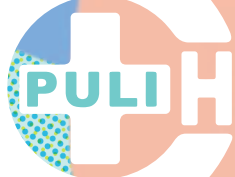


伸指肌腱

肌腱斷裂復健



祝早日康復！



編碼:6300/ T014

復健中心/職能治療室製作

諮詢電話：(049) 2912151轉4509

復健科專科醫師審查(2022.12)

手指伸指肌腱斷裂術後復健

一、擺位姿勢：

保持手腕固定在背屈30°，手指完全伸直的姿勢。

二、副木穿戴：

前六週：固定在擺位姿勢，必須24小時穿戴副木，盡量抬高患肢。

六至八週：可以取下副木，開始患側手指主動彎曲及伸直動作，活動後再戴上副木。

八週後：睡覺時才穿戴。患部清潔或換藥時，可暫時拿下副木，請避免患指彎曲。



(手指伸指肌腱斷裂之擺位及副木)

三、復健計畫：

術後～6週：24小時穿戴副木維持擺位姿勢，定期回診檢查及調整副木，按壓疤痕5分鐘/小時，同時注意掌指關節及其他手指之關節活動度。

6週～8週：運動時可以暫時取下副木，開始患側手指主動彎曲及伸直動作，每小時重複10次(彎曲的動作及角度要緩和進行)，按壓疤痕5分鐘/小時。

8週～12週：僅需晚上睡覺時穿戴副木，開始被動性牽拉運動(直到關節活動度正常)、肌力及手功能訓練。

術後三個月：若手指可以完全伸直則不需要再穿戴副木，增加阻力運動及日常生活使用直到恢復正常。

四、其他注意事項：

請盡量避免含尼古丁之香煙、二手煙或咖啡因的食物，如：咖啡、茶葉、巧克力、可樂、可可等，會影響傷口的癒合以及疤痕組織的增生。

