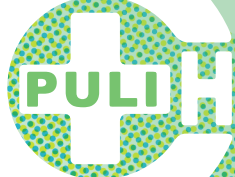


屈指肌腱

肌腱斷裂復健



祝早日康復！



埔基醫療 埔王基督教醫院
財團法人 Puli Christian Hospital

編碼:6300/ T026
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)

手指屈指肌腱斷裂術後復建

一、擺位姿勢：

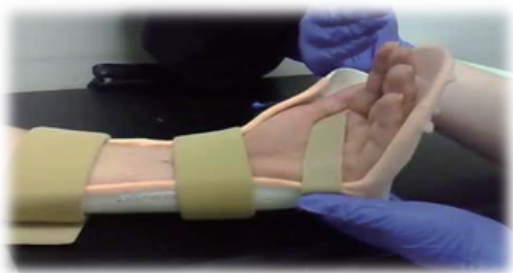
保持手腕彎曲10~30度，掌指關節彎曲40~60度，手指伸直放鬆的姿勢，儘量抬高患側。

二、副木穿戴：

前六週：固定在擺位姿勢，必須24小時穿戴副木。

六週後：手腕固定在彎曲30°，手指完全伸直的姿勢。

患部清潔或換藥時，可暫時拿下副木，過程中請避免手腕及手指同時完全伸直。



(手指屈指肌腱斷裂之擺位及副木)

三、復健計畫：

術後~4週：穿戴副木的情況下，每小時好手將患側手指被動性壓彎，直到指尖碰觸掌心停留10秒，患側手指主動性伸直，直到指尖碰觸支架停留10秒，上述被動彎曲及主動伸直動作每小時重複10次，按壓疤痕5分鐘/小時。

4週~6週：開始手指主動握拳及伸直的運動(動作慢且完全)，每小時重複10次，按壓疤痕5分鐘/小時。

術後三個月：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。

