

上肢肌腱受損復健衛教

術後根據受損肌腱的位置與種類(屈指肌腱、伸直肌腱)，給予適當擺位的副木固定(約四周)。此外為避免過度水腫，需經常將上肢擺放在高於心臟位置，並施以局部按摩，以利消腫。

下列為上肢肌腱受損術後復健之進程：

三周內	<ul style="list-style-type: none"> ● 穿戴保護性副木 ● 手部的主動動作與部分被動動作
四周後	<ul style="list-style-type: none"> ● 治療師依據患者情況加以評估是否可移除副木 ● 合適之主動與被動運動 ● 疤痕處的深層按摩及主動運動，減少沾黏產生
六周後	<ul style="list-style-type: none"> ● 拉筋動作 ● 動作主要以「慢」、「角度停留」為原則 ● 肌腱滑動運動(附圖 1) ● 可進行輕度的日常生活活動，如：拿牙刷、湯匙等
八周後	<ul style="list-style-type: none"> ● 加強拉筋動作 ● 手部肌耐力訓練及精細動作及協調訓練 ● 環境上的代償策略，如：加大把柄、加強健側肌力等 ● 仍不適合阻力太大的活動，例如：打鼓等活動

*注意：以上復健運動及動作，皆須由醫師及治療師評估、設計及教學後執行

*盡量避免碰觸咖啡因、菸，以免影響手傷部位的癒合及恢復

*沒有被固定之其他部位，可進行簡單的活動，維持其關節活動度

*若是復健 4-6 個月之後，手傷肌腱仍有明顯沾黏情況，可請醫師評估是否需要進行肌腱鬆弛術

附圖 1 肌腱滑動運動

