

手部外傷的復健基本原則

手部外傷係指位於腕部、掌部及指部的受傷，包含壓碎傷、穿刺傷、切割傷...等，可能造成皮肉傷、肌腱斷裂、神經受損或骨折等不同情形的傷害，大部分的傷害經手術後可修補原先受傷的組織，手術後，若是過早的活動剛修補的組織，可能使組織因受外力拉扯而再次受損，過長時間的固定則可能造成日後軟組織沾黏、關節攣縮或變形等影響，因此復健在術後是重要及必要的，正確及恰當的復健可促進手部功能的回復，早日返回日常生活及職場。以下提供幾項手外傷術後的復健原則，但因各種傷害會造成的組織受損程度不同、手術不同...等，會使復健計劃有所差異，因此較完整的復健計劃仍需在專業的治療師評估下訂定計畫及介入。

一、 骨折

一~六週 (視部位及受傷程度不同 需要的時間有差異，可詢問醫師)	此時期需給予足夠的保護，使用副木或石膏給予適當的擺位，給予組織足夠的修復時間，為降低日後的組織沾黏及水腫的情形，未受傷的部位可維持正常的主動及被動的關節活動，並可抬高患肢來減少水腫的情形。
八~十二週後	骨頭癒合後可移除固定的石膏或副木，可做較積極的主動及被動的運動，漸漸回復有功能性的關節角度，並在治療師的指導下進行肌力(見附一)及手部精細功能的訓練(見附二)。

二、 肌腱受傷

一~六週	包含伸指肌或屈指肌的修補，須利用副木及石膏給予適當擺位，避免過度拉扯造成肌腱再次斷裂，同樣可利用抬高患肢來減少水腫的情形。
六~八週	可開始做緩慢、輕度的拉筋動作及主動的運動(帶副木或石膏下做，避免過度拉扯受傷的肌腱)，須注意疼痛的情形，若覺得拉筋或運動時感到疼痛，須停止動作。
八週後	此時肌腱已較強韌，可加強原先的拉筋運動，包含原先做的主動及被動運動，並可以開始做肌力(見附一)及手部精細功能的訓練(見附二)。

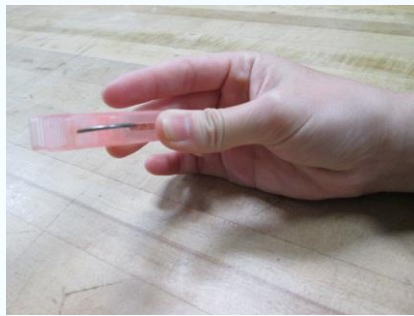
三、 神經受損

一~六週	術後同樣需給予副木或石膏給予適當擺位，保護修復的神經及其他組織，並在不拉扯受傷部位的情形下做主動的運動，預防日後嚴重的組織沾黏及關節攣縮，此外神經受傷者須盡量避免接觸含咖啡因的食物及抽菸，避免神經生長受影響。
六週後	神經的受傷會影響其支配的肌肉，因此需針對受影響的動作做訓練，同時神經也會影響到感覺，造成手部較麻或過敏感的情形，此時可輕拍麻或過敏感的部位，降低敏感的情形，並進行感覺再教育訓練。

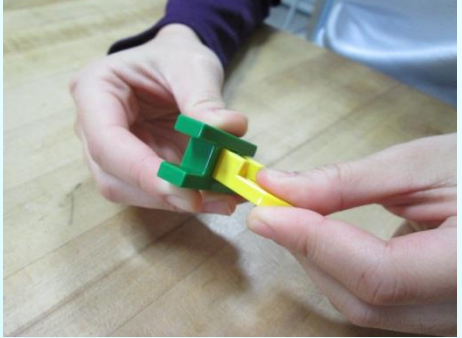




附一：肌力訓練

	
在家可選擇適當的握力器來訓練肌力	彈力球也可以用來練習
	
利用黏土來增加阻力，增加手指的肌力	曬衣夾及鑷子也是隨手可得的用具

附二：手部精細功能訓練

	
利用投幣活動讓手指做運動	使用筷子，練習手指間的操作
	
如果有積木也可以拿來訓練手部靈巧	手工藝活動也可以拿來練習

www.diy6.com

