

## 水腫簡介及評估

### 評估水腫

手外傷的水腫常發生於受傷或手術後，常見於手背、整隻手指或手腕內側有腫脹之現象。可比較兩隻手的粗細大小，受傷的手是否比較胖、比較粗或是看起來比較白、比較沒有皺褶，來判斷是否有水腫。也可以用手指按按看正常手部及水腫手部的皮膚，比較皮膚回彈速度，水腫手部皮膚會較慢回彈。



臨床上，治療師會以容積儀 (volumeter) 量測(以第三指間卡在容積儀的橫桿為準)，以 c.c.記錄水腫體積。具開放性傷口者，以捲尺測量水腫肢體的周長，以公分或公釐記錄；或使用八字測量法，即用捲尺在手腕及手指間纏繞成八字形，以測量手掌水腫情形。

### 水腫的原因及影響

會發生水腫，是因為過多的組織液留在組織當中，血液回流不夠，主要與細胞外液及內液間的鈉、鉀離子不平衡有關，與水分攝取無關。而過多的組織液將會造成組織過大的壓力，這些壓力將會造成小血管、神經及淋巴系統造成傷害。不僅如此，長期水腫若不處理，可能會導致以下問題：

1. 皮膚沒有彈性，長期撐開變得鬆弛。
2. 手部變形成爪狀手，肌腱變緊。一旦變緊，便很難治療及處理。
3. 關節僵硬、膨大、難以動作，並容易疼痛。

若您有局部水腫，代表著局部血液循環不佳。手部若有好的血液循環，也就會有足夠的氧氣及養分供應，對於傷口癒合、肌腱修復、骨裂癒合等都有較好的影響。因此建議有水腫的病人，要早期、盡快地降低水腫的程度及影響。

參考資料：

1. Maureen Salter, Lynn Cheshire. Hand therapy.
2. 水腫手部評估  
<http://www.reumatologiaclinica.org/en/remitting-symmetric-seronegative-synovitis-with/articulo/S2173574311000165/>
3. 台大醫院復健部職能治療組生理疾病職能治療評估手冊。薛漪平老師彙編。2011。
4. 成因 [http://www.cych.org.tw/cychweb/cych2/carepromo\\_show.aspx?c\\_id=125](http://www.cych.org.tw/cychweb/cych2/carepromo_show.aspx?c_id=125)

