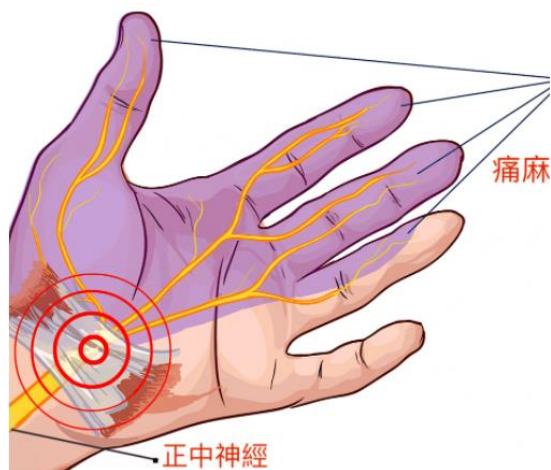


# 腕隧道症候群 術後照護



資料來源：照片由網路截取

## 傷口護理

1. 手術後傷口會使用繃帶包紮，不需自行更換傷口。
2. 回家後要注意前兩天避免弄濕傷口，並保持傷口乾燥。
3. 注意敷料並評估疼痛及麻木感症狀改善狀況。

4. 一般傷口大約7~10天拆線，待拆線線孔癒合才可接觸水。
5. 若有下列徵象請立即就醫：發燒、傷口紅、腫或疼痛加劇，持續滲血或滲液。
6. 請按醫師指示時間返診。

## 居家照護

1. 避免患側手長時間下垂，宜保持傷口略高於心臟，以免患側手腫脹疼痛，可嘗試輕度抓握運動，促進血液循環。
2. 持續使用護腕約六週，每日早晚可取下護腕清潔。

3. 抓握運動：手指輕輕伸直至完全張開，維持此姿勢3~5秒，之後手指再慢慢彎曲成拳頭狀，重複5~10次，一天數次。
4. 不要使用單手取重物，避免加重手腕負擔。
5. 避免讓手腕長時間處於彎曲，盡量讓手腕維持自然(伸直)的姿勢。