

## 截肢手術後注意事項及復健運動衛教指導

### ❖ 應禁忌的姿勢

1. 手術後 24 小時內可於患肢下方墊枕頭，以減輕腫脹。之後即應移去枕頭，以預防關節攣縮變形。
2. 躺著時不要彎曲殘肢。
3. 不要將殘肢長時間垂放在床沿。
4. 不要放枕頭在二條大腿之間。
5. 半坐臥時不要在臀部墊枕頭，使殘肢翹起。
6. 不要將殘肢放在拐杖的手柄上。
7. 適當使用彈性繃帶包紮患肢，鬆緊度應以可置入二橫指為主。以預防腫脹，且應持續半年或直到患肢成形。

### ❖ 何謂幻肢感與幻肢痛及其處理

1. 幻肢感：指病人自己對截除的肢體仍有存在的感覺，主要是因患肢神經傳導失調所致。
2. 幻肢痛：指已截除的肢體仍有疼痛感覺的存在，當病人手術後出現幻肢感與幻肢痛是正常現象，不用擔心，通常在數週或裝完義肢後會慢慢消失。
3. 術後應鼓勵病人直視患肢，讓病人接受截肢之事實，待傷口穩定後可開始輕拍患肢，每天 1~2 次，每次 10~15 分，並逐漸增加拍打次數和力量，另外正確的使用彈性繃帶，皆可緩解幻肢感與幻肢痛情形。
4. 患肢擺放位置：為了預防關節攣縮、變形而延遲義肢裝置時間，應隨時維持正確姿勢。
  - (1) 患肢應盡量保持內收及自然伸直姿勢。
  - (2) 同一坐姿或坐輪椅時，每次勿連續超過一小時。

## ❖何時可裝置義肢及裝置後應注意

1. 時間：待傷口完全癒合穩定後 4~6 週，經主治醫師認可即可進行裝置事宜。
2. 注意事項：
  - (1) 注意截肢部位的衛生，應用濕毛巾擦拭、拍打癢處，避免自行擦藥膏或用手抓。
  - (2) 超過 24 小時不穿義肢時，應綁彈性繃帶。
  - (3) 適度控制體重。
  - (4) 成長中的小孩暫不裝永久性義肢。
  - (5) 義肢有損壞或不合時需隨時修護。
  - (6) 義肢可用中性肥皂和水清潔，並保持乾燥。
  - (7) 需定期檢查義肢之所有機械部份有無鬆脫或移位。
  - (8) 當鞋子磨損後要更換相同高度和形狀的新鞋。

## ❖執行復健運動

1. 復健運動平均每天至少二次，每項做 15 次，依個人情況逐漸增加。
2. 膝上截肢者若傷口情況允許，每天最好臥睡 1~2 小時。
3. 手術後復健運動越早開始越好，手術後第一天即可開始健肢與患肢運動。
4. 上肢復健運動如下：
  - ① 兩臂自然下垂，再側舉並盡量舉高。
  - ② 兩臂自然下垂，自前面往上抬舉至頭頂上。
  - ③ 兩臂自然下垂，向後甩並盡可能甩高。
5. 下肢復健運動如下：
  - ① 仰臥將患肢盡可能伸直並由外往內移動。
  - ② 俯臥將患肢盡可能上舉。
  - ③ 臥向患側時將患肢盡可能往內移動。

## ❖若有下列症狀應立即回診

- (1) 傷口有紅、腫、熱、痛等發炎現象或異常的分泌物。
- (2) 持續發燒不退。

### 參考文獻：

袁素娟(2016)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理下冊(七版，597~605)·台北市：華杏

袁光霞、林碧珠(2017)·骨骼肌肉關節疾病病人的護理·於蔡秀鸞總校訂，最新實用內外科護理學下冊(最新修訂版，18-63~18-73)·台北市，永大。

