

腕隧道症候群手術衛教指導

❖ 手術前準備

1. 手術前一晚凌晨十二點後開始禁食。
2. 手術前一晚請先洗澡清潔皮膚。
3. 手術當天早上約7點時護理人員會協助您更換手術衣及脫掉內衣褲，並注射點滴。請您去除身上金屬飾品，活動假牙，隱形眼鏡或眼鏡，若有擦指甲油請告知護理人員協助去除。
4. 送開刀房前請先解尿排空或排空導尿管。

❖ 手術後注意事項

1. 開刀後傷口應保持乾燥，醫師會診視傷口後再換藥，若傷口滲濕，則隨時告知護理人員。
2. 若傷口疼痛難受，可告知護理人員協助處理。
3. 休息時手臂高過心臟的位置以減低腫脹和促進癒合，通常須在家休息1-2天，然後再慢慢增加活動量。

❖ 預防

1. 讓手腕處於自然狀態：避免讓手腕長久處於彎曲（屈曲）、伸展或扭轉的姿勢。
2. 減低重覆性手部動作：要避免動作的重覆或用同一伸展姿勢握住東西太久。
3. 從事須要手部用力反覆的動作時需將速度減慢，讓手腕有時間從勞動中再恢復過來。
4. 注意握姿：要練習並使用整個手或全部手指頭去抓握東西。
5. 定時讓雙手休息：讓雙手有休息的空間，或是交替輕、重的工作，雙手轉換或輪流工作的活動。

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，653~654）·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，18-140~18-142)·台北市，永大。

