



術後5-8星期

職業治療 部分患者可逐步減少使用或除去手架作進一步復康訓練，亦有少部分患者因應受傷情況仍需繼續配戴手架。

物理治療 逐步增加手指肌腱活動訓練(包括主動性和被動性活動)。因每個人的受傷情況不同，請跟從醫生和治療師的指示定時覆診和作相應的訓練。切記不恰當的手握力活動，或幅度過大的被動性肌腱伸展，均有機會令肌腱再撕裂。

注意事項

1. 肌腱雖能活動，但仍未回復原來的力量，請留意日常生活中，應避免對肌腱拉力過大的動作，如提舉重物或緊握物件。



2. 如懷疑肌腱再斷裂，或手指關節失去活動能力，請儘快求醫。



術後9-16星期

逐步加強手指的**活動幅度**訓練和**手握力**訓練會，以回復最大的功能。根據每個人的復康進度和生活需求，作針對性的復健訓練，包括

- 上肢功能訓練
- 生活和工作相關的訓練



跟進治療

有少部份(約5%)患者因肌腱粘連或斷裂問題，需要作跟進的手術治療，如肌腱鬆解手術、肌腱移植或肌腱轉移術等。

復康預期效果

肌腱受傷後手指的活動幅度和力度或會比未受傷前有些差別，但透過訓練，部份患者能可回復受傷前的生活和工作，亦有部分患者需要在工作上作出調整。

醫生和治療師會在復康進程漸趨穩定時，為病人提供適當的建議。個別病人的情況和治療方案或有差異，如有疑問，請向醫護人員查詢。

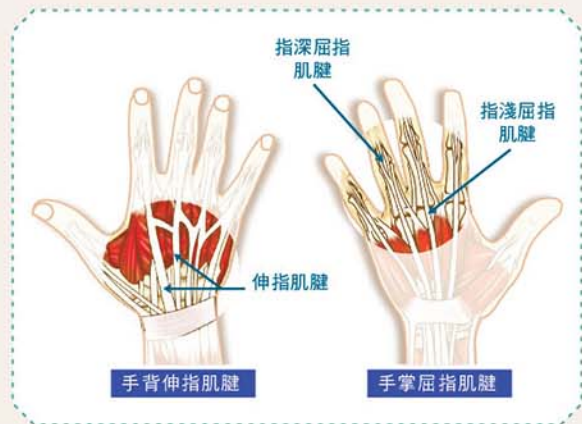
鳴謝 Supported by

新界西醫院聯網
New Territories West Cluster
病人啟力基金
Patient Empowerment Programme

Upper Limb Tendon Injuries

上肢肌腱受傷

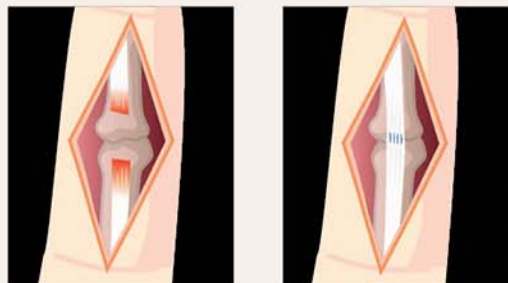
手部的肌腱大致分為屈指肌腱和伸指肌腱，連繫前臂的肌肉到指骨，控制手指關節的屈曲和伸直。



手指肌腱受傷斷裂之後，一般需要以手術方法把肌腱重新接合，並透過術後的物理治療和職業治療，恢復手指的活動功能。

手術治療

手術時，醫生一般會把原來的傷口延長，將斷裂並收縮的肌腱重新連接，以特定的手術線縫合。



術後風險

1. 手術後的肌腱接合位是很弱的，需要適當的保護，減少再斷裂的機會。
2. 術後手指如缺乏活動，會導致肌腱與周邊的軟組織黏連，關節僵硬。因此，在術後的三至四個月需要復康訓練，物理治療師和職業治療師會在不同階段，作相應的復康訓練和提供手架。手指須在受保護下作適當的活動，以令肌腱回復原來的力量，同時又不會再斷裂或黏連。

復康進程

3-4星期



5-8星期



9-16星期



完成療程

術後3-4星期

傷口

應保持清潔乾爽，防止弄濕，縫線約2星期拆除，期間可到普通科門診洗傷口，洗傷口時手部請根據手架位置擺放並放鬆，切勿用力。洗傷口後，立即戴回手架。

藥物

需要時服食止痛藥，若出現異常痛楚，請通知醫護人員。

職業治療

職業治療師會根據肌腱受傷部分，提供相應的手架，保護已修補的肌腱。手架一般需要全時間(24小時)配戴，治療師會教導你如何作日常清潔護理。



物理治療

根據治療師的指導，每日須定時作適當的手指活動，包括主動性和被動性的伸屈動作。

注意事項

1. 保持患肢置於心臟水平，避免手部長期向下垂，可幫助消腫。
2. 出院時如有物理治療/職業治療的轉介信，請儘早到該部門預約時間，在術後兩星期內應開始作復康訓練。
3. 除治療師指示的手部活動外，切勿過份用力，作握拳或拿東西等動作。
4. 如手架不合適，請儘快向職業治療師提出以作修改。
5. 如出現傷口異常痛楚、皮膚紅腫、發熱、異常滲液，請到急症室求診。