

上肢骨折復健運動

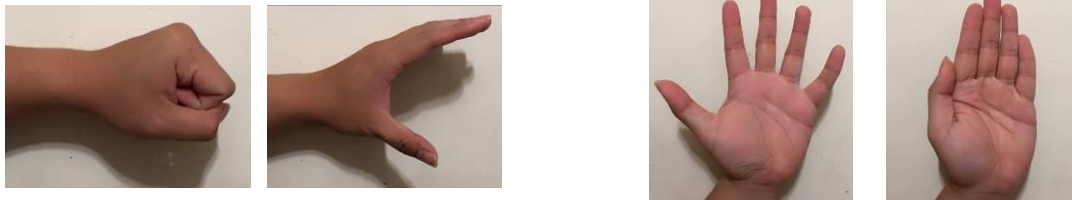
親愛的病人您好：

為了減輕術後患肢腫脹，並預防關節僵硬及肌肉萎縮，建議上肢復健運動，每天做三回，每回做 20~30 次（除手指握拳伸直可隨時做，肩部運動每回做 5~10 次，肩部外旋轉運動 30~40 次），可於口服止痛藥 30 分鐘後，再開始執行復健運動，以減輕運動所造成的傷口疼痛。

手術後第一天經主治醫師同意下開始執行手指、手腕、肘及肩部運動。

一、手指運動 適用：橈骨、尺骨、鷹嘴突、肱骨骨折；旋轉肌斷裂

1. 彎曲成握拳狀，再完全伸直手指。
 2. 完全展開手指，再併攏手指。
- （隨時做，可減輕手部水腫） （每次做 20~30 次）

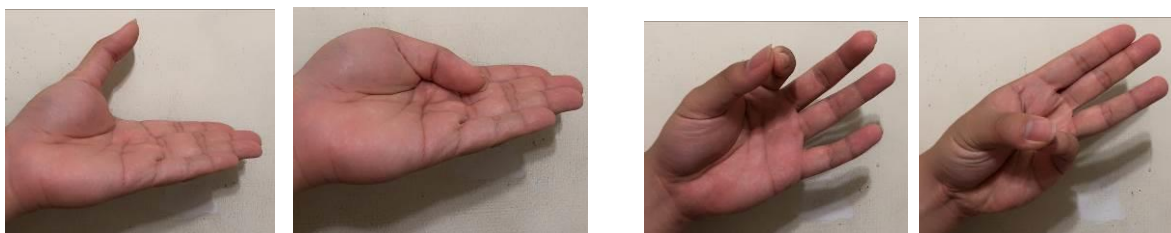


二、手腕運動 適用：鷹嘴突、肱骨骨折；旋轉肌斷裂

1. 彎曲手腕後，再將手腕伸直。
 2. 拇指屈曲，再將拇指伸展。
- （每次做 20~30 次） （每次做 20~30 次）



3. 拇指外展後，再將拇指內收。
 4. 將大姆指對食指、中指依序至小指。
- （每次做 20~30 次） （每次做 20~30 次）



若是肘、肩部手術，以下運動須經醫生同意及護理人員教導執行。

三、手肘運動 適用:橈骨、尺骨骨折；旋轉肌斷裂

將手肘屈曲後往下伸展。(每次做 5~10 次)



四、肩部

運動 適用:旋轉肌斷裂

肩部伸展：將手臂向前，手指觸碰牆面並緩慢向上移動到頭部位置，如同爬牆運動。(每次做 5~10 次)



肩

部外旋轉運動：健肢握住患肢的手，身體向前傾，以手肘往外劃圓圈（似石磨動作）。(每次做 30~40 次)



以上照片經本人同意使用

參考資料:

王桂芸 (2021)・肌肉骨骼系統疾病與護理・於王桂芸總校閱・內外科護理學(下冊，15-10-15-11 頁)・永大。

諮詢電話02-26723456轉6261

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院