

德森給您一份截肢術後康復指南，請查收！



01 防止關節攣縮變形

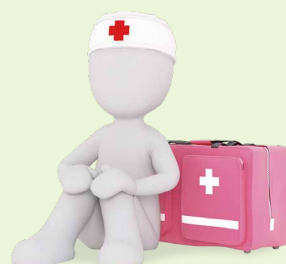
手術後 24~48 小時內可於患肢下方墊枕頭，以減輕腫脹。膝下截肢者，墊高時膝關節需伸直，48 小時後即應移去枕頭，以防關節攣縮變形，膝上截肢病人則不建議墊高，採平躺姿勢即可。

02 注意傷口部位

當傷口癒合後，洗澡時可用中性肥皂和水沖洗及擦乾，保持殘肢的乾燥。並檢視截肢端是否有起水泡、破皮等情況，若有水泡或破皮時，需換藥包紮傷口，以避免傷口受壓及感染產生。

若有下列症狀，應即刻返院就醫治療。

- 1 發現有傷口有紅、腫、熱、痛等發炎現象或異常的分泌物時。
- 2 傷口有持續且劇烈的疼痛。
- 3 持續發燒 38.5°C 以上。

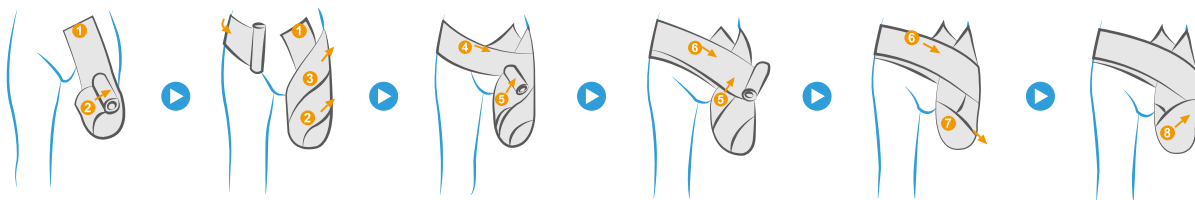


03 適當使用彈性繃帶包紮

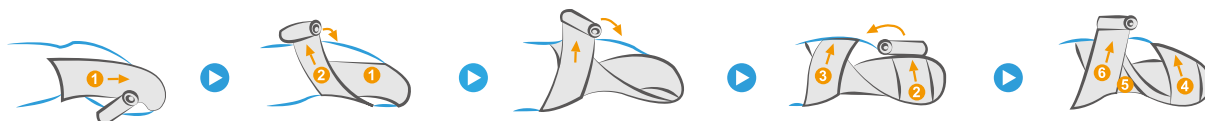
一般截肢後，由於術中出血，術後淋巴、靜脈回流障礙常引起殘肢腫脹。隨著腫脹逐漸消失，殘肢的肌肉萎縮使殘肢形狀變瘦。經過一段時間後，殘肢形狀不再變瘦，即稱為殘肢定型。殘肢阻攔定型需半年以上，但是，使用一些促進殘肢定型的方法可以將殘肢定型時間縮短為2-3個月。臨床上常用的方法就是彈性繃帶包紮法。

- 1 適當使用彈性繃帶包紮，以促進患肢肌肉張力，預防肢體末端腫脹。
- 2 鬆緊度應適宜，壓力要平均，且肢體末端壓力應大於近心端壓力，以免影響血循。每天應鬆開彈性繃帶至少兩次，每次30分鐘，以便清潔及觀察皮膚有無發紅、水泡或破皮情況。
- 3 彈性繃帶應每天清洗，並用手擰乾，攤平於陰涼處晾乾，不可使用脫水機脫水。
- 4 促進殘肢的塑型，彈性繃帶應持續使用半年或直到患肢肌肉外觀維持適當的形狀，以便義肢的裝置。

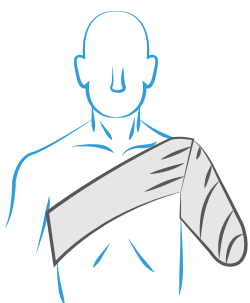
大腿截肢的包紮法



小腿截肢的包紮法

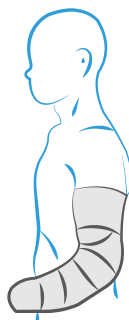


上肢截肢的包紮法



上臂截肢

參照大腿殘端的纏繞方法，基本要領相同。為防止脫落，環繞對側腋下方。



前臂截肢

參照小腿殘端的纏繞方法，要領相同，為方便肘關節的活動，暴露肘後方。

04 肌力&關節活動

- 1 手術後復健運動愈早開始進行愈好，除了截斷的殘肢外，其他的肢體也要做肌力訓練。
- 2 要藉正確的擺位與活動來防止關節攣縮。膝上截肢的患者一般最常見髌關節外展及彎曲攣縮，而膝下截肢病人常見膝關節彎曲攣縮。
- 3 每天至少二次，每項執行 15 次，並依個人能力逐漸增加。
- 4 膝上截肢者，若傷口情況允許，每天最好趴睡1到2小時。

上肢截肢患者的日常護理和康復訓練



1

俯卧位，雙上肢伸直位舉過頂，上半身後仰，緩慢進行多次，使胸部離開床面



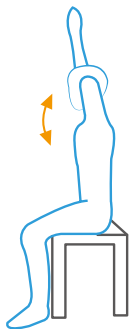
2

仰臥位，雙上肢伸直放於軀幹旁，後頸部用力壓向床面



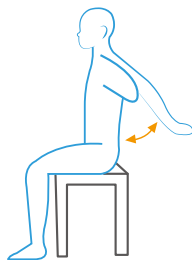
3

坐在椅子上，雙上肢從軀幹旁的位置上外展上舉，儘可能高舉



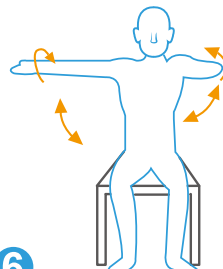
4

雙上肢從軀幹旁的位置開始向前平伸，逐漸上舉，儘可能舉高



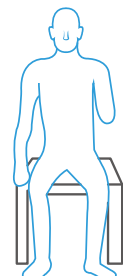
5

雙上肢從軀幹旁的位置開始儘可能向後伸直



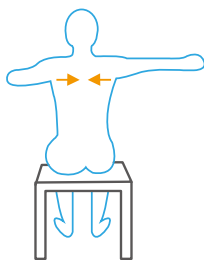
6

雙上肢從軀幹旁的位置開始外展到平肩的高度，前臂再外旋



7

雙上肢從軀幹旁，儘量使雙上肢內外旋



8

雙上肢外展至肩的高度，然後儘量向後伸展，使雙肩胛骨同時內收



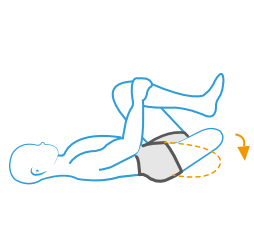
9

站立位，雙上肢向前平伸至肩的高度，然後向前推伸，使雙肩胛骨外展

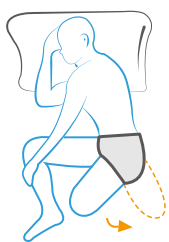


10

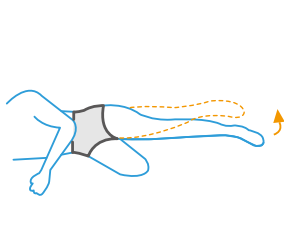
儘量挺胸伸腰，做深呼吸



1 伸髖肌訓練



2 伸髖肌訓練



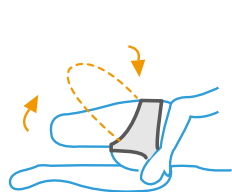
3 健腿外展肌訓練



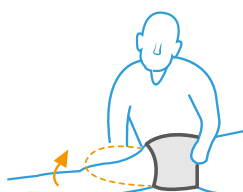
4 髖內受肌訓練



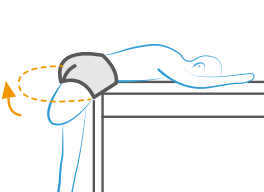
5 髖旋前肌訓練



6 髖外展肌訓練



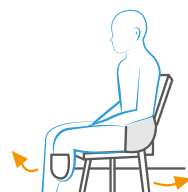
7 伸髖自動訓練



8 伸髖自動訓練



9 屈髖肌抗阻訓練



10 伸膝肌抗阻訓練

05 幻肢感

- 1 常在截肢後的患者出現，病人常會誤認為已截掉的肢體依然存在，這種虛幻的感覺會讓病人在半夜下床上廁所時，因為使用不存在的腳著地而產生跌跤的危險。甚至病人有已截掉部分的肢體還有疼痛的感覺。
- 2 當病人手術後出現幻肢感與幻肢痛時屬正常現象，不用過度擔心，通常在數週或裝完義肢後會慢慢消失。
- 3 待傷口穩定後，可開始輕拍患肢傷口周圍，每天1到2次，每次10到15分，並逐漸增加拍打次數和力量。
- 4 正確的使用彈性繃帶，亦可緩解幻肢感與幻肢痛情形。



義肢裝配：

視傷口癒合程度，並依個人年紀、體重、活動量.....等等，
由專業人員進行義肢適配及復健。



TEHSEN
德 森 義 肢 醫 材

掃描QR-Code，瞭解更多

🔍 搜尋FB粉專  德森義肢醫材 產品客服熱線：02-2298-2180

台北總公司 | 新北市五股區五工二路126號 www.tehsen.com