

手部、腕部或肘部 手术后的日常生活

将手抬高至心脏水平以上是术后控制肿胀和搏动性疼痛的最佳方法。

Kieran Hirpara © ① ③ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

手部、腕部或肘部手术后，您的手臂在最初的一到两周内通常会用绷带、夹板或石膏固定。起初可能会感到不太适应，有些笨拙，日常事务也突然需要一些规划。本页将为您详细介绍最初几天和几周的实际注意事项：如何保持敷料干燥、如何减轻肿胀，以及如何应对暂时单手生活带来的小困扰。大部分内容归结为两个简单的习惯：**保持干燥，并保持抬高。**

保持敷料或石膏干燥

在拆除或更换敷料、夹板或石膏之前，必须确保其完全干燥。潮湿的敷料或受潮的石膏会将湿气积聚在伤口周围，而这正是感染滋生的温床。湿透的石膏还会失去形状，从而无法发挥其应有的作用。

淋浴时，最简单的做法是在进入淋浴区前，用防水袋或专用石膏罩将整个敷料包裹起来。用大号塑料袋并在顶部用几根橡皮筋或胶带密封即可达到效果；可重复使用的防水石膏和手臂保护套价格低廉，单手即可套入，且密封性更可靠，如果您不想麻烦地使用塑料袋，这是一个更好的选择。淋浴时，请将包裹好的手臂置于水流直射范围之外，并略微向下倾斜，使溅起的水珠远离开口处，而不是流入开口内。

如果您不想冒险使用任何覆盖物，只需在手臂不接触水的情况下进行清洗：坐在浴缸旁的椅子上，或将手臂伸出淋浴屏风外，使其远离水雾喷洒区域。使用手持花洒会使这一过程更加轻松。

无论采用哪种清洗方式：

- **切勿让石膏或敷料弄湿。** 如果敷料或石膏受潮，请轻拍边缘使其干燥，并告知我们，因为受潮的石膏通常需要更换。
- 清洗后，轻拍敷料边缘使其干燥；切勿将毛巾塞入敷料下方，也不要将任何物品伸入敷料内部。
- 除非我们已教您如何操作，否则不要自行拆除或重新包扎敷料以“通风”。

保持手部抬高——抬高患肢

如果在最初几天里有一件事能产生最大的影响，那就是**将手和前臂抬高至心脏水平以上**。当手部下垂时，血液和液体会在其中积聚，这正是导致搏动性疼痛、手指紧绷肿胀以及早期僵硬的主要原因。抬高患肢有助于液体引流。

因此，在最初的三到五天内，请尽可能多地保持抬高：

- 当您坐着或躺着时，将手放在一个或两个枕头上，使其位置高于胸部，而不是垂在腿上。
- 当您起身走动时，吊带可以支撑并抬高患手。
- 即使感觉舒适，也要保持抬高。抬高患肢在预防肿胀方面远比肿胀发生后进行治疗有效。

同时，除非我们特别告知您例外，否则请保持手指活动：每小时多次轻轻握拳并伸直手指。活动手指有助于排出肿胀液体，防止手指僵硬。此外，请在白天轻柔地活动肩部和肘部，以免因长时间固定在吊带中而导致僵硬。

单手管理

在一段时间内，您的手术手臂基本无法使用，您将主要依靠另一只手完成大多数事情。提前稍作规划可以大大减少挫败感：

- **穿衣：**选择宽松、前开襟的衣物：衬衫和夹克，而不是套头式的衣物。穿衣时，先穿手术侧的手臂；脱衣时，最后脱手术侧的手臂。穿脱方便的鞋子和松紧腰带的裤子可以省去很多繁琐的步骤。
- **在厨房：**准备简单的餐食，使用预切或易开包装的食物，让操作台或湿布固定物品，而不是用手按住。在碗下垫一块防滑垫，可以单手搅拌或混合食材。
- **洗漱和梳理：**长柄海绵、按压式瓶装肥皂以及靠在洗手池边缘的牙刷都有帮助。
- **双手操作的任务请寻求帮助：**如开罐头、提购物袋、切食物、搬运任何重物。现在是让别人帮忙的时候。
- 最重要的是，在我们告知您可以之前，不要使用手术手进行抓握、提举或倚靠。即使感觉良好，内部的修复仍需时间愈合，过早承重可能会破坏修复效果。目前请将这只手视为“随行”而非“工作”手。

睡眠

肿胀和搏动性疼痛在夜间往往更为严重，这仅仅是因为手处于平放或垂在床边的位置。**将手和前臂垫高在身旁枕头上**，使其整夜保持抬高状态，置于身体侧面而非身下。许多人发现仰卧或在未手术的一侧侧卧（将患臂用枕头支撑在身前）最为舒适。如果您被提供夹板用于睡眠，请按照指示佩戴。

何时寻求帮助

在最初几天，出现一些不适、瘀伤和轻度肿胀是完全正常的。但绷带和石膏是坚硬的，而肢体内部正在肿胀，因此有一些警示信号表明绷带或石膏可能变得过紧，正在压迫神经和血液供应。这些情况需要**紧急**处理。

如果您注意到以下情况，请立即寻求帮助（前往最近的急诊科或致电我们）：

- 手指麻木或刺痛，且在抬高患手后无法缓解
- 手指变苍白、发白、发蓝或变冷
- 剧烈或持续加重的疼痛，且止痛药无法缓解，尤其是疼痛程度超出预期的疼痛
- 无法活动手指，或在尝试伸直手指时感到疼痛
- 石膏或绷带感觉过紧，仿佛正在紧紧勒住肢体

出现上述任何症状均提示绷带过紧，肢体需要立即解除压迫；不要等待其自行缓解。

如果您注意到伤口问题的迹象，请在白天联系我们：

- 绷带变湿、浸透或有难闻的气味
- 伤口周围出现扩散的红斑、发热或肿胀
- 有液体或脓液渗出，或伤口裂开
- 发烧或感觉全身不适

对于普通的肿胀、瘀伤和酸痛，处理方法几乎总是遵循同一简单原则：**抬高患手，活动手指，并按时服用止痛药**。这些症状通常在一到两周内逐渐缓解。