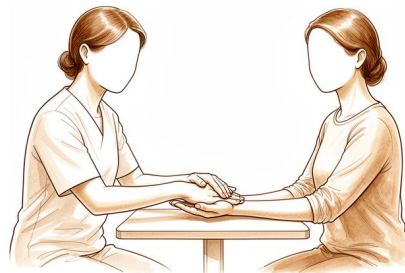


腕管综合征锻炼

腕管综合征锻炼

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 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。

与 Extend Rehabilitation 合作编制

解剖结构

手术后，皮肤下方的韧带愈合边缘通常在术后至少四到六周内会有压痛。手术后，韧带附着于骨骼处的掌侧两侧出现暂时性压痛是常见的，称为“柱痛”。这种疼痛通常会逐渐消退。

一般注意事项

- 尽可能保持手部抬高至心脏水平以上，尤其是在第一周内。
- 避免紧握拳头或用力抓握。
- 避免重复性的抓握动作。
- 避免提重物。
- 避免使用振动机器或进行振动作业，例如割草。
- 第一周内限制驾驶。

敷料

按照治疗师的指导，使用这些敷料来控制肿胀并支持腕弓。

- 肌内效贴布
- Coban（自粘绷带）

- Tubigrip（弹性绷带）

我应该如何使用我的手？

我们建议您用手进行轻度至中度的活动，但请遵循本页“一般注意事项”部分中概述的预防措施。

我的韧带会重新愈合吗？

原来的韧带不会重新附着，但会形成瘢痕组织，并生成一个假肌腱，执行与原韧带相同的功能。

锻炼

您需要每天进行以下锻炼 ____ 次。

疤痕/感觉管理

- 按照治疗师指导的方式（以小圆圈方式）进行按摩，有助于减轻不适感和敏感度
- 建议对敏感区域进行轻拍。最好频繁进行短时间操作，例如每小时2-3分钟。
- 您可能还会获得硅胶垫和/或手套，以帮助管理疤痕和敏感度。
- 5次“Hello World”神经滑动练习

参考文献

[1] Copley, M. (2007). 非创伤性腕部疾病 [Powerpoint幻灯片], Extend Rehabilitation, 澳大利亚布里斯班。 [2] 图片由 Google 图片提供。

有关完整的分阶段康复计划，请参阅 [腕管松解术后康复方案](#)。