

杜普伊特伦挛缩锻炼

杜普伊特伦挛缩锻炼

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 康复中心合作编制

姓名：_____ 日期：_____

什么是杜普伊特伦挛缩症

杜普伊特伦挛缩症表现为手掌和手指中异常的肿块和“索条”状组织。这些肿块和索条代表掌筋膜（将手掌皮肤固定在位的纤维组织）的异常增生。

随着时间的推移，杜普伊特伦挛缩索条逐渐收紧，导致手指关节被牵拉至屈曲位，使手指保持弯曲状态。该病最常累及环指和小指。拇指也可能受累，但这种情况较少见。

症状进展的速度在患者间差异很大。在许多患者中，该病可能长期保持稳定，仅需观察。而在其他患者中，病情可能进展较快，需要更早进行手术干预。

病因是什么？

杜普伊特伦挛缩主要影响具有北欧祖先的人群。男性发病率高于女性，通常在40岁以后发病。在许多情况下，该病具有家族遗传倾向。

治疗

杜普伊特伦挛缩 (Dupuytren's Disease) 无法根治。手术可以缓解手指向掌心弯曲的情况，但随着时间的推移，病情可能会复发。杜普伊特伦挛缩手术的目标是切除病变的筋膜并恢复手指的伸展（伸直）功能。

手术后会发生什么？

通常，您会在手术后2-3天被转介给手部治疗师。他们将为您制作一个塑料夹板，以保持手指处于伸直位置，并指导您进行一些轻柔的锻炼。

我何时需要佩戴夹板？何时可以开始使用我的手？

最初，您可能需要日夜佩戴夹板，仅在锻炼时取下。通常一周左右后，您只需在夜间佩戴夹板。此时，您可以在白天进行轻度活动。通常需要在夜间佩戴夹板3个月，某些情况下甚至长达6个月。您的治疗师/外科医生将就夹板佩戴和活动提供具体指导。

伤口护理

在缝线拆除之前，保持伤口清洁和干燥非常重要。一旦缝线拆除，您可以使皮肤接触水，但请避免在接下来的一周内将手浸入水中。

锻炼

每天完成 _____ 次

完整的分阶段康复计划，请参阅 [杜普伊特伦挛缩松解康复方案](#)。