

腕管综合症术后护理

目录

- 术后概述
- 术后初期护理
- 术后中期护理
- 术后后期护理
- 其他注意事项

01

术后概述



术后恢复的重要性

01

在家中进行的复健练习



促进伤口愈合



术后恢复有助于伤口的愈合，减少感染和并发症的风险。

02



减轻疼痛



通过适当的护理，可以减轻术后疼痛，提高患者的舒适度。

03



预防并发症



良好的术后护理可以预防术后并发症，如血栓形成、肺部感染等。



术后恢复期的时间划分



急性期

术后1-2周，重点是伤口护理、疼痛控制和肢体功能保持。



亚急性期

术后2-4周，逐渐开始轻度的肢体活动和康复训练。



慢性期

术后4周以上，逐渐增加康复训练的强度和范围，直至恢复正常功能。



术后护理的总体目标



促进伤口愈合

保持伤口清洁、干燥，遵医嘱换药，促进伤口愈合。



控制疼痛

根据疼痛程度，采取适当的止痛措施，如药物治疗、物理治疗等。



预防并发症

密切观察病情变化，预防并及时处理并发症，如感染、血栓形成等。



促进功能恢复

根据患者的具体情况，制定个性化的康复计划，促进肢体功能的恢复。

02

术后初期护理

伤口护理

保持伤口清洁干燥

避免接触水和其他污染物，定期更换敷料。



观察伤口情况

留意是否有红肿、渗出等异常现象，及时报告医生。

遵循医嘱使用止痛药

按时按量服用医生开具的止痛药，避免自行增减剂量。



非药物止痛方法

如冷敷、热敷、按摩等，可辅助缓解疼痛。



肢体功能恢复指导

被动关节活动

在医生指导下进行被动关节活动，
以防止关节僵硬和肌肉萎缩。



主动关节活动

随着伤口愈合，逐渐进行主动关节
活动，恢复肌肉力量和关节灵活性。



康复训练

根据个体情况制定康复训练计划，
包括肌肉训练、日常生活能力训练
等，以促进肢体功能全面恢复。

03

术后中期护理



康复训练指导

手指屈伸训练

在疼痛可忍受的情况下，鼓励患者进行手指的屈伸训练，以促进腕关节的活动度和灵活性恢复。

前臂旋转训练

适当进行前臂的旋转训练，有助于改善前臂和手腕的协调性和稳定性。

手腕屈伸训练

指导患者进行手腕的屈伸训练，有助于加强腕关节周围肌肉的力量和稳定性。

日常活动训练

鼓励患者在疼痛可忍受的范围内进行日常活动训练，如抓握物品、捏橡皮泥等，以促进手部功能的恢复。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/646221225203010105>