

康复治疗小提示

- 拆开石膏后，皮肤可能会出现干燥或脱皮的状况。洗手后，涂上润肤乳液能滋润肌肤。
- 动手术后，请遵从医生的建议清洗伤口，保持伤口清洁和干燥。
- 拆线后，请勤用肥皂和温水洗手保持手卫生。
- 若受伤的上肢出现肿胀，可将手放置高于心脏的位置以促进消肿。
- 请依照职能治疗师的建议进行适当的日常活动和手部运动。

B1C 诊所
职能治疗部门

陈笃生医疗中心，B1 楼

联络热线：

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机

扫描以上的二维码，或浏览

<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所阅读的内容有任何意见或疑问，请随时反馈至 patienteducation@ttsh.com.sg

职能治疗部门

应对上肢损伤





我的手受伤后，该注意什么？

您的手部损伤原因可能是：

- 无创伤性（例如：劳损）
- 创伤性（例如：跌倒）

您的医生可能会推荐您进行手部治疗。

手部受伤后，可能会有什么症状？

您可能会有以下的一些常见症状：

- 疼痛
- 肿胀
- 手部活动能力和力量下降



手部肿胀



手部无力

您可能也会发觉自己在日常生活中遇到不便和困难（例如：吃饭，洗澡，工作等）。

我的手部康复过程

手部职能治疗目标是协助您调整或改善生活技巧，让您能如常的进行日常生活和提高生活独立性。

我的手部职能治疗过程是怎样的？

您的治疗过程可能需要您进行几轮的手部复健。您可能也需要穿戴手夹板一段时间。手夹板是一种支撑装置，能够保护和稳定患处，并促进康复。

其他的治疗法也包括：

- 病人教育
- 以调整活动方式，来提高手部在日常活动中的能力
- 提供仪器治疗（例如：热疗）以及推荐适当的手部运动来减轻疼痛，增加手部灵活度和力量



手部运动



恢复日常生活功能



仪器治疗

我的手部康复过程

您应该继续安全地使用受伤的手，以避免手部僵硬和衰弱。您的职能治疗师会以您的情况建议您恢复的日常活动。康复时间会因受伤部位和个人情况而异（例如：伤势重性，愈合速度以及您对复健的参与程度），可能需要至少6个月的时间才能如常进行剧烈的活动，包括运动。