

「板機指」手術後照護

一、 什麼是板機指：

當我們的**手指過度使用**，韌鞘在反覆磨擦下容易引起發炎、腫脹，甚至纖維化，使得肌腱滑動困難；彎曲的指頭在伸直時會卡住，有時需要靠另一隻手扳直；卡住的姿勢如同扣板機，所以又稱「板機指」，其中以**大拇指**



指、中指及無名指的發生率最高。



滑動順暢



發炎腫脹



二、 手術治療：

板機指手術是將環狀結構打開，使它放鬆；通常在手術治療後，手指活動時就不會再卡住，也不容易再復發。目前手術方式可分成傳統手術以及微創手術（經皮穿刺療法）兩種：

傳統手術	微創手術（經皮穿刺療法）
局部麻醉	局部麻醉
傷口大約一公分	無痕、幾乎沒有傷口
直接切開皮膚，可清楚看到肌腱及環狀結構，比較安全，傷到肌腱的機率較低，可以完整地放鬆肌腱。	用一根針刺進皮膚，將環狀通道切開；因無法直視環狀結構，有可能無法完全切斷，使板機指再復發。
手術後手指即可活動，但因傷口較大，疼痛較明顯，復原時間也較長，需要拆線。	傷口小、恢復快、免縫合、免拆線；但當挑錯位置，會有傷及周邊神經的風險。

三、傷口照護：

1. 手術後可冰敷及抬高患處，以減輕腫痛、預防出血。
2. 傷口敷料請保持清潔乾燥，拆線後才可以碰水。
3. 讓手指適當的休息，勿過度使用或提重物。
4. 需經醫師評估許可後，才開始做復健運動。
5. 傷口若有異常的紅、腫、熱、痛，或有分泌物時應立即就醫。

四、復健運動：

手指伸展運動	手術的手指緩慢向上伸展，忍住疼痛，用另外一隻未手術的手來輔助扳它 → 每天做 5~6 次，每次 10 下。	
肌腱滑動運動	中位指節彎曲 90 度呈握拳狀，利用另外一邊未手術的手來幫忙 → 每天 5~6 次，每次 10 下。	

【小叮嚀】

避免重複性動作，讓手指充分休息，
勤勞做復健，預防再復發！