



旋轉肌袖（旋轉肌腱） 破裂術後照護指導

一、肌腱破裂的原因及症狀：

通常是因為過度使用或肌腱老化變薄，造成磨損破裂，有些人是因尖峰退化長骨刺或肌腱受過傷…等因素也會造成破裂，常見症狀為肩痛、無力、手無法抬高、穿衣困難、夜間疼痛導致失眠等。

二、治療：

旋轉肌袖破裂後不會自行癒合，若保守治療(吃藥、復健)無效，建議手術修補治療，在肩部切開小傷口，加以清創、修補破洞；若有需要，醫師會輔以骨釘幫助肌腱固定至骨頭上，並做肩峰下減壓手術(將骨刺修平)。

三、手術後照護及復健運動：

1.手術後會以三角巾或吊手帶固定，在手肘和手腕關節不影響情況下，可活動關節。



- 2.手術後兩週內，請以健側手輔助患側手運動，手要練習上抬，患肢勿做側抬、外展運動。
- 3.兩週後練習手臂上舉必須高過頭，通常4週左右，患側活動都有很好的改善。
- 4.若您旋轉肌損傷較嚴重，醫師會依照您的情況教導您做復健運動，不建議在您住院期間內執行太激烈的復健運動。

四、注意事項：

- 1.依旋轉肌袖破裂大小，在醫生未允許下，請您1~3個月內勿提重物。
- 2.請您患側肩膀兩週內不可執行肩搖擺運動、六週內不可執行肩外旋運動，避免造成尚未恢復的肌腱再次受損。
- 3.您的傷口會以美容膠覆蓋，返家後請您注意傷口的清潔及乾燥，美容膠7天更換一次或脫落時再換即可。
- 4.若您的傷口周圍附近有水泡、紅疹、癢...等過敏反應或傷口大量滲血、嚴重疼痛、發燒時，請您立即返診。

●———— 7C 病房關心您 ————●