

手術後的運動方式

制訂日期:98年4月27日

修訂日期:112年4月08日

前言：手術後應避免劇烈運動，視個人情況建立循序漸進的活動型態，以減低手術後合併症。

一、目的

避免因不當或過度劇烈之活動影響傷口癒合，增加疼痛不適等情形。

二、何為漸進式活動？

手術後 24 小時內即開始施行床上運動，如：深呼吸、咳嗽、翻身、肢體運動、腹肌及臀肌收縮運動，以促進血液循環，預防肌肉與關節萎縮。手術後 24-48 小時即可循序漸進下床活動，減少手術後合併症，減輕軟弱無力的感覺。

三、手術後的運動方式

1. 關節活動度

被動或主動的各關節活動，若是手術的關節或軟組織可在不痛的範圍內採漸進式的關節活動(須依照醫師指示)。

2. 肌力的維持

在可動的範圍內不牽拉傷口之下，行肌力訓練運動，其訓練由輕到重，慢慢增加。

3. 降低腫脹，增加血液循環，若上肢手術，其手指需時做抓握運動，若下肢手術，則足踝需行翹上踏下之運動(足背運動)，且無論上肢或下肢皆需墊枕頭抬高於心臟(如果是執行皮瓣移植手術，則須以醫師建議為主)，增加血液循環。

四、注意事項

1. 個別化：運動量主要根據個人目前體能高低而定，不要逞強做出超越自己體能合理範圍的運動。

2. 循序漸進：千萬不可操之過急將運動做到有痛苦的感覺，以免對運動產生恐懼與厭惡，從此無法再從運動中得到益處。

3. 冰敷：手術後及運動後，在手術傷口，用毛巾包裹冰袋，在周圍進行冰敷，可緩解疼痛與腫脹。

4. 紅、腫、熱、痛未消除時，勿進行熱敷。

五、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!