

- 4.爬牆運動：站在牆壁前，患肢沿著牆壁緩慢的向上移動，隨著患肢向上身體緩慢向前靠近牆壁，向上抬動的高度及速度以疼痛可忍受的範圍為限。

★請依照醫師指示



五、居家注意事項

- 1.手術後請與醫師配合進行復健治療，並依照指示使用肩吊帶或肩外展固定枕。
- 2.手術後2-3個月不宜負重，如抱小孩或提水桶。
- 3.請依照囑咐按時回診。
- 4.傷口如有下列發炎症狀時，需立即就醫：

(1)傷口處紅、腫、滲出液多

(2)疼痛加劇

(3)發燒：體溫超過38℃或發燒超過24小時。

自我評量(是非題)

- () 1.手術後需用肩吊帶或肩外展固定枕支撐。
- () 2.出院後就可以馬上恢復打籃球及游泳。

請寫下您的問題：

參考資料：

American Academy of Orthopaedic Surgeons
: Orthopaedic Knowledge Update; 13th edition, 2021

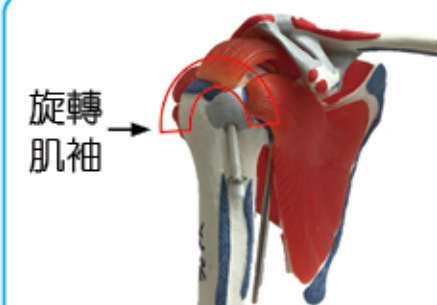
制定日期：2019年2月

修訂日期：2022年12月（第二版）

編碼：5736-單張-中文-439-02

題號	1	2
解答	O	X

肩旋轉肌袖 手術患者須知



骨科部、護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?piD=1>



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、認識肩旋轉肌袖

肩旋轉肌(Rotator cuff)或稱為「肩袖」是肩關節最重要的肌肉構造之一，包覆著整個肩關節，維持肩關節的穩定，也負責肩膀的各項動作。

造成肩旋轉肌袖損傷常見原因是創傷、過度使用與退化，肩旋轉肌袖損傷的症狀包括肩膀疼痛(特別是夜間)、活動受限(例如無法上舉、無法向後勾到內衣扣子等)、手臂沒有力氣。

二、什麼情況需要進行手術？

1. 症狀超過半年、保守治療無法改善。
2. 肩關節功能變得很差、或疼痛嚴重。
3. 旋轉肌撕裂的範圍很大，而且肌腱與肌肉尚未萎縮。

三、手術後注意事項

1. 手術後如醫師無特殊囑咐，在完全清醒後，可進食少許開水，無嘔吐就可以進食。

2. 飲食無特殊禁忌，避免抽菸喝酒以免影響傷口癒合。

3. 臥床期間若要進食請將床頭抬高45度(採半坐臥位)，以免噁到

4. 傷口如有出血情形，請告知護理人員。

5. 傷口冰敷可以減輕疼痛及腫脹，**冰敷袋以毛巾包裹每小時冰敷15分鐘。**

6. 手術後依病情，會有肩吊帶或肩外展固定枕固定，請依醫師囑咐使用，勿自行拆除。



7. 臥床期間，可將患肢抬高避免腫脹。

8. 手術後如無不適，可在護理人員及家屬協助下下床活動，但需特別注意安全。

四、術後復健運動

1. 手術後返回病房就可以開始做手部握拳及伸展運動，以促進循環，減輕腫脹。



2. 請**依照醫師指示**，從事適當的關節活動，例如鐘擺運動或爬牆運動，以避免手術後肩關節僵硬。

3. 鐘擺運動：身體站立肩膀放鬆，健肢握住患肢放於腹部，以順時針畫圈方式緩慢旋轉肩部，畫圈範圍慢慢擴大，之後再逆時針畫圈回到腹部。

★請依照醫師指示

