

# 腱鞘炎手术的术后护理

---

# 目录

- 术后概述
- 疼痛管理
- 日常活动与锻炼
- 营养与康复
- 预防复发与健康生活习惯

01

术后概述



# 术后恢复的重要性

01



## 促进伤口愈合



术后恢复有助于伤口的愈合，减少感染和并发症的风险。

02



## 减轻疼痛



通过适当的术后护理，可以减轻术后疼痛，提高患者的舒适度。

03



## 预防复发



正确的术后护理有助于预防腱鞘炎的复发，保持关节的稳定性和功能。



# 术后恢复期的时间安排

## 急性期（0-2周）

此阶段主要是休息、冰敷、抬高患肢和疼痛控制。



## 慢性期（6周以上）

加强关节活动度和肌力训练，逐渐恢复日常生活和工作。



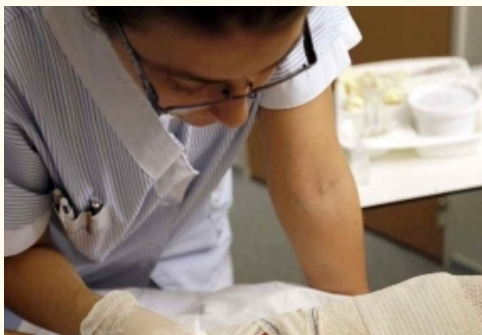
## 亚急性期（2-6周）

开始轻度的关节活动和肌力训练，逐渐增加活动范围和强度。





## 术后恢复的注意事项



### 遵循医生的建议

按照医生的建议进行术后护理，不要擅自更改治疗方案。



### 定期复查

定期到医院进行复查，以便医生了解恢复情况并给予相应的指导。



### 注意疼痛和肿胀

如果术后出现明显的疼痛和肿胀，应及时就医。



### 适度锻炼

在医生的指导下进行适度的锻炼，以促进关节功能恢复。

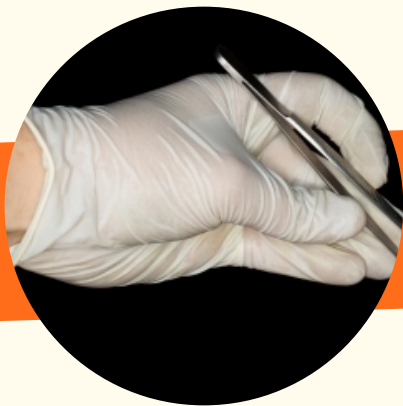
02

疼痛管理





# 疼痛评估



## 数字评分法

用0-10的数字代表不同程度的疼痛，让患者自己圈出一个最能代表其疼痛程度的数字。



## 视觉模拟评分法

使用一条100mm长的直线，让患者根据自身疼痛程度在直线上标记位置。



## 疼痛问卷评估法

通过一系列问题评估患者的疼痛程度，包括疼痛的频率、强度、影响等。





# 疼痛缓解方法

## 药物治疗

医生会开具适当的止痛药，如非处方药或处方药，以缓解疼痛。



## 物理治疗

如冷敷、热敷、按摩等，有助于减轻疼痛和肿胀。



## 心理治疗

如放松训练、冥想等，有助于缓解疼痛和焦虑。

# 疼痛持续时间及应对措施

## 短期疼痛

通常术后1-2周内会有一定的疼痛感，随着伤口愈合会逐渐减轻。应对措施包括遵医嘱服药、定期回诊复查和适当的休息与活动。

## 长期疼痛

若疼痛持续时间较长，如数月或更久，应及时就医检查，排除感染、神经损伤等并发症。应对措施可能包括调整药物、物理治疗、心理治疗等综合治疗方案。



03

日常活动与锻炼

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/718135042013006057>