

一、什麼是旋轉肌袖破裂：

肩膀過度重複的使用，導致肌腱炎，或做某個不常用的動作，而導致肌腱拉傷。

二、症狀：

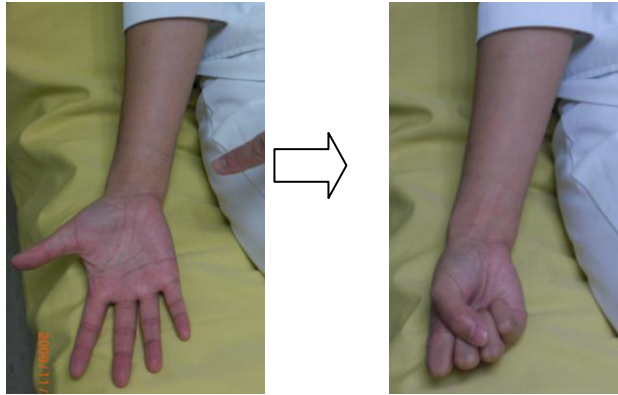
1. 肩膀疼痛而導致手抬不起來。
2. 肩膀無力。

三、護理指導：

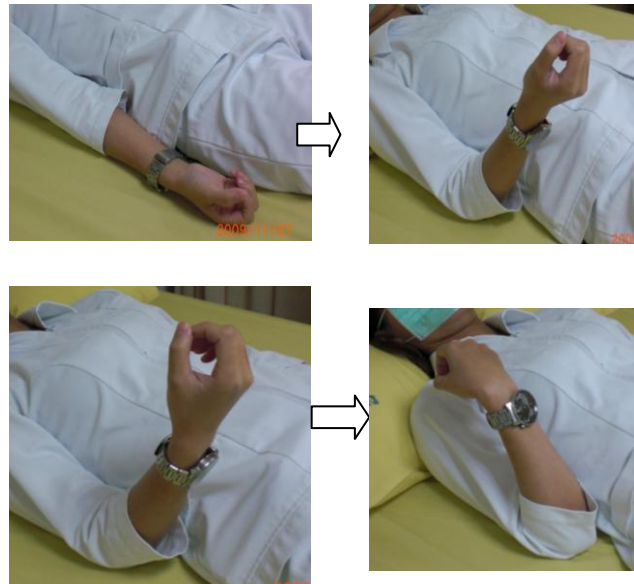
1. 手術當日起患側肩部持續冰敷；於下床時才需使用吊腕帶避免患側被碰撞。
2. 被動性肩關節運動：需在醫護人員的指導下執行。
3. 目的：促進患肢血液循環、預防肩關節粘連、增加肩關節活動程度。
4. 原則：漸進式增加活動程度、做運動時如感覺有任何不適，應立即停止運動。

4. 手術當天運動：

(1) 手掌抓握運動(圖一)。



(2) 手腕、手肘彎曲運動(圖二)。



5. 手術後第一天運動：

鐘擺運動--站立且肩膀下斜患肢以順時鐘方向作自然旋轉運動(圖三)-切記肩膀不要用力喔



(肩膀下斜，患肢順時鐘方向自然旋轉)

6.手術後第一~第二天運動：

上舉運動--以健肢握住患肢，腕部向胸前移動，切勿過肩(圖四)。



7.出院衛教：

- (1)觀察手術傷口有無紅、腫、熱、痛等症狀，如有上述情形須馬上回診處理。.
- (2)須按時服藥並按時回診觀察預後。
- (3)回家後仍須繼續做運動。
- (4)注意安全預防跌倒。

8. 因手術後，每個人的情況不同，請依醫囑指示調整。

如對護理指導有問題請洽詢
中山醫療社團法人中山醫院
地址:臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號
電話: (02)2708-1166

98.11 制、114.07 修



中山醫療社團法人
中山醫院
Chung Shan Hospital

旋轉肌袖術後護理指導

現代醫療，傳統照顧