

# 手部治疗基础

手部治疗是一种实践性、以手法操作为核心的合作关系：治疗师会制作并调整定制夹板，并教导您在复诊间隔期间进行促进康复的练习。

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

手部治疗是专注于手、腕和肘部的物理治疗和职业治疗。在大多数上肢手术后，您将定期接受手部治疗师的治疗；他们是把成功的手术转化为成功康复的关键人员。

## 手部治疗师的工作内容

手部治疗师将：

- 更换您的敷料并检查伤口
- 在需要时制作定制夹板（通常使用加热的热塑性塑料片直接塑形贴合于您的手部）
- 指导您进行锻炼，以减轻僵硬感，同时避免对修复部位造成过度负荷
- 根据康复时间表跟踪您的进展
- 若发现愈合情况不符合预期，及时告知您的外科医生

## 我会多久去一次？

大多数上肢手术需要3至6个月内完成6至12次治疗。首次就诊通常在术后第一或第二周，换药后进行。每次治疗通常持续30至45分钟。

## 一次就诊是怎样的？

就诊通常包括三个部分：检查伤口以及任何夹板或吊带，在治疗师监督下完成锻炼动作，以及为下周升级家庭锻炼计划。您还将获得关于日常活动（如使用餐具、书写、电脑工作、提举物品）中哪些可以做、哪些不能做的具体指导。

## 理想的康复是什么样的

---

适当的运动量应使治疗区域微微发热并感到轻微疲劳，但不会导致次日肿胀或事后持续数小时的疼痛。如果锻炼引起疼痛，这是一种信号；请告知您的治疗师，他们会调整运动剂量。疼痛并非康复的目标。