

# 佩戴和睡眠时使用 手臂吊带

合适的吊带可使手术侧手臂得到休息，并在软组织愈合期间保护修复部位。前臂应大致保持水平，肘部贴近身体，手部可自由活动。

Kieran Hirpara © ① ② ③ 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。

术后，吊带通过限制手臂活动来保护您的肩、肘或腕关节，以促进修复部位的愈合。佩戴时间取决于手术类型，您的主治医生会给出具体说明。

## 如何佩戴

吊带应支撑前臂，肘部弯曲约90度。肩带绕过颈部并横跨背部。手部位置应略高于肘部，绝不可低于肘部下垂。如果手指出现肿胀或麻木刺痛感，说明吊带可能过紧或手臂下垂过度；请重新调整位置并告知您的物理治疗师。

大多数吊带设计用于使手臂贴近身体。部分为外展吊带（配有小枕头或楔形垫），使手臂与身体保持一定距离；这类吊带较重，但可减轻修复后的肩袖负荷。

## 佩戴悬吊带睡觉

在最初的一到两周内，除非您的外科医生另有指示，否则夜间应持续佩戴悬吊带；这可以防止您在睡眠时无意识地翻身压迫修复部位，或使手臂扭转至不良位置。在肩带下方穿一件干净的纯棉T恤，可防止其摩擦您的颈部。

大多数人采取半坐卧位（使用躺椅，或在背部垫多个枕头或楔形垫）比平躺更为舒适，且早期最好避免压迫手术侧。请在睡前稍早服用止痛药，以便在您准备入睡时药物已生效。

## 何时可以取下吊带？

通常您可以短暂取下吊带进行清洗、穿衣，并执行物理治疗师为您制定的轻柔练习。即使肩部受到保护，您也应每天多次将手和肘部移出吊带，以防止关节僵硬。

## 卫生

---

吊带本身可用温肥皂水手洗；然后自然晾干。在吊带下穿一件干净的纯棉T恤比皮肤直接接触吊带更舒适。在您的外科医生允许之前，请保持伤口干燥。

## 何时联系我们

---

- 手部变冷、发绀或麻木，且在松开吊带后仍未缓解
- 剧烈疼痛，止痛药无法缓解
- 发热或伤口问题