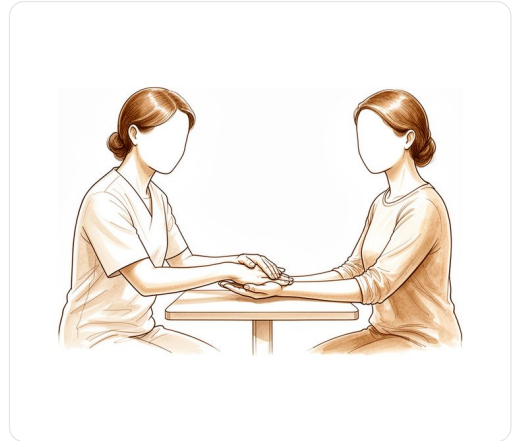


腕管松解术

手部治疗以稳定瘢痕并恢复腕管松解术后的活动度。

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。

本指南由基兰·希尔帕拉 (Kieran Hirpara) 医生在罗克汉普顿 Mater 私人医院为您提供腕管松解术后的康复指导。它说明了伤口愈合期间的预期情况、最初几周需要注意的事项，以及有助于神经和肌腱在恢复期间自由滑动的锻炼方案。请将此页面或其 PDF 文件带给您的物理治疗师或手部治疗师，以确保您的康复过程协调一致。

如果您在术后对伤口有任何疑问，请联系我们的诊室。拍摄伤口照片并通过电子邮件发送以供审查通常会有所帮助。

预期情况

伤口的护理详见诊所的[伤口护理](#)指南。在腕部，神经和肌腱在手术愈合处紧密并行，因此本页的练习至关重要：保持神经和肌腱的滑动，可防止其在伤口愈合过程中与愈合组织粘连。

松解后的韧带愈合边缘至少会持续 tender（tender 通常译为“压痛”或“触痛”，此处结合语境译为“压痛”）四至六周。手掌两侧（韧带附着于骨骼处）的压痛也很常见；这被称为“支柱痛”（pillar pain），会逐渐缓解。韧带本身并不旨在重新连接：瘢痕组织会形成具有相同功能的“假韧带”，这就是为什么松解术能在释放神经的同时不导致腕部不稳定。

对腕管松解术后患者的随访研究显示，这种压痛消退的可预测性：大约四成患者在术后一个月仍注意到支柱型不适，三个月时约为四分之一，到十二个月时几乎所有手部均已缓解 (Povlsen & Tegnell, 1996)。因此，如果术后几周手掌两侧仍有压痛，这是愈合过程中的正常现象，而非出现问题的迹象。

手部力量的恢复遵循明确的曲线。在一项常被引用的研究中，握力在术后三周约为术前水平的四分之一，六周时约为四分之三，三个月时恢复至术前水平，并在六个月时超过术前水平；捏力恢复较早，六周时接

近术前水平 (Gellman et al., 1989)。因此，早期几周内握力暂时下降是预期的；这反映的是韧带和手掌的愈合情况，而非手术问题，并会随着支柱压痛的缓解而恢复。

早期活动是刻意为之，且有证据支持。目前的临床指南指出，腕管松解术后不应常规使用夹板固定腕部 (AAOS, 2024)，且已发表的手外科中心方案建议立即开始手指、拇指和腕部的主动活动，以在伤口愈合期间保持肌腱和正中神经的滑动。Cochrane 关于腕管松解术后康复的综述发现，恢复通常很顺利，且没有哪种附加治疗具有强有力的证据支持，这就是为什么本方案保持简单，且您的手治疗师会根据您手部的具体恢复情况进行调整 (Peters et al., 2016)。

第一周内，尽可能将手抬高至心脏水平以上；肿胀减轻意味着疼痛减轻且神经活动更自由。您的治疗师还可能施加加压敷料或胶带 (Coban、Tubigrip 或肌内效贴) 以控制肿胀并支撑手掌弓。

伤口愈合后，在进行这些练习前对手部热敷 15 分钟。完成练习后，可冰敷以防止炎症。

有时手部或伤口会变得敏感。这是正常的，可通过每日脱敏处理来预防或缓解：在手术后立即开始，轻轻敲击和揉搓伤口 (或敷料) 及手掌。这种“感觉反馈”可重新训练神经，使其正常感知触觉和质地。短时、频繁的疗程效果最佳 (例如每小时 2-3 分钟)，您的治疗师可能会提供硅胶垫或手套以帮助稳定瘢痕和敏感状态。

伤口完全愈合后，开始瘢痕按摩：沿切口进行有力的环形按摩。[伤口护理](#)页面提供了更多关于瘢痕管理的详细信息。

重返工作与活动

大多数人在腕管松解术后几周内即可重返工作岗位，具体时间主要取决于您的工作对双手的要求。一项包含 56 项研究的系统综述发现，从事办公室或非体力劳动的人员术后中位重返工作时间为 3 周 (报告范围为 1 至 6 周)，而从事体力劳动的人员中位重返工作时间约为 5.5 周 (报告范围约为 3 至 14 周)；许多人会在恢复全面工作之前，先以调整后的或较轻的工作职责提前返岗 (Newington 等, 2018)。请将这些数据视为参考指南，而非截止日期：适合您的正确时机取决于您的伤口愈合情况、舒适度以及以下注意事项。

作为实用指南，通常在满足以下条件时，您通常可以准备恢复某项特定任务：

- 您的伤口已愈合，并能耐受该任务涉及的压迫或接触；
- 在遵守以下注意事项的前提下，您能舒适地使用双手完成该任务实际所需的操作；以及
- 工作中任何较重的抓握、提举或振动暴露，需等到解除相关注意事项后方可进行。

如果您的工作繁重、重复性高或使用振动工具，请在术后复查时提出，以便与您的雇主共同规划返岗日期及在此期间可能需要的调整后的工作职责。

注意事项与限制

鼓励对手部进行轻度功能性使用，以完成日常生活中的自理、进食、穿衣、书写和打字等任务。除此之外，术后前几周的禁忌如下：

- 术后长达 6 周内，禁止提举、抓握、负重或使用振动机械 (例如电动工具或割草机)。

- 术后前 1-2 周内限制驾驶，或直至能握紧全拳为止。

致物理治疗师：

管理

- 按照本诊所的伤口护理指南进行伤口护理
- 术后第一周内尽可能将患肢抬高至心脏水平以上；根据需要使用加压敷料/绷带（Coban、Tubigrip、肌内效贴）以控制肿胀并支持腕弓
- 按照下方的运动卡片进行肌腱滑动和正中神经滑动训练，以防止伤口愈合期间神经和肌腱粘连
- 伤口愈合后：运动前对手部热敷 15 分钟；运动后冰敷以预防炎症
- 术后即刻开始每日脱敏治疗：在伤口（敷料）和手掌上进行轻柔的拍打/摩擦，以使神经对触觉和质感的反应恢复正常
- 伤口完全愈合后进行疤痕按摩（沿切口进行有力的环形按摩）

注意事项

- 鼓励对手部进行轻度功能性使用，以完成日常生活活动（自理、进食、穿衣、书写、打字）
- 术后长达 6 周内，禁止提举、抓握、负重或使用振动机械（例如电动工具、割草机）
- 术后前 1-2 周内限制驾驶，或直至能握紧全拳为止

循证备注

- 制动：中等强度证据反对在腕管松解术后常规使用夹板固定（AAOS 临床实践指南，2024）；按照运动卡片进行早期主动运动是预期的默认方案
- 康复辅助手段：Cochrane 综述发现，针对单一腕管松解术后康复治疗的证据有限且确定性较低（Peters 等，2016）；应根据患者个体情况定制方案，而非将辅助手段方案化
- 力量恢复：预计术后 3 周握力约为术前水平的 $\approx 28\%$ ，术后 6 周约为 $\approx 73\%$ ，术后 3 个月恢复至术前水平，术后 6 个月超过术前水平；捏力恢复较快（术后 6 周约为 $\approx 96\%$ ）（Gellman 等，1989）
- 重返工作：非体力劳动的中位时间为 21 天（范围 7-41 天），体力劳动为 39 天（范围 18-101 天）；可更早安排改良 duties（Newington 等，2018）
- 柱痛：开放松解术后 1 个月报告发生率约为 $\approx 41\%$ ，3 个月约为 $\approx 25\%$ ，12 个月约为 $\approx 6\%$ （Povlsen & Tegnell，1996）

这些是您讲义中的运动，请按照每张卡片上的描述进行。本运动方案由 Sarah Farrell（BOccThy AHT，职业治疗师及认证手部治疗师）编写，并由 Extend Rehabilitation 的认证手部治疗师 Ruby Doolan 提供额外的术后指导。

您的练习

术后康复方案

本方案与诊所的一般术后恢复建议配合使用：请参阅[术后疼痛管理](#)、[伤口护理](#)和[手部康复基础](#)。关于手术本身，请参阅[腕管减压术](#)。

参考文献

[1] Peters S, Page MJ, Coppieters MW, Ross M, Johnston V. 腕管松解术后的康复。Cochrane Database of Systematic Reviews. 2016;2:CD004158. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26884379/> [2] 美国骨科医师学会。腕管综合征的管理——循证临床实践指南。2024年更新版。 <https://www.aaos.org/quality/quality-programs/upper-extremity-programs/carpal-tunnel-syndrome/> [3] Newington L, Stevens M, Warwick D, Adams J, Walker-Bone K. 腕管松解术后的病假缺勤：文献系统综述。Scand J Work Environ Health. 2018;44(6):557–567. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6215485/> [4] Gellman H, Kan D, Gee V, Kuschner SH, Botte MJ. 腕管松解术后捏力和握力的分析。J Hand Surg Am. 1989;14(5):863–864. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2794407/> [5] 布里格姆和妇女医院康复服务部。护理标准：腕管松解术。2007年（基于Povlsen & Tegnell, 1996的柱状痛自然病程数据）。 <https://www.brighamandwomens.org/assets/BWH/patients-and-families/rehabilitation-services/pdfs/wrist-carpal-tunnel-release-pt.pdf>