



TEHLIN  
德林义肢康复辅具

# 新生活照护手册

上肢照护

提供截肢患者正确的术后护理、  
残肢照护及康复观念。  
协助截肢患者恢复肢体活动，  
重塑生活信心。

未来的每一步  
德林都会陪着您



## *Explore New Life*

上肢对于人体而言具有比下肢更重要的生活机能，能做出很多精密的动作。为了能帮助上肢截肢患者最大程度地回到正常生活，德林上肢假肢系统融合了最新的科技和最丰富的临床技术，从残肢评估、产品选择、康复训练、假肢安装到返家后的售后服务，为您提供最完整的上肢假肢康复解决方案。

选择和学习使用假肢对每个患者而言都是一大挑战，我们的专家团队能透过系统的诊断和康复计划的制定，协助您在学习穿戴和运用假肢的过程中更加方便和容易。

## 目 录

- 4 截肢术后自我照护
- 5 上肢残肢包扎护理
- 6 上肢肢体运动训练
- 7 上肢截肢部位
- 8 上肢假肢解决方案
- 10 评估与制定康复计划
- 12 问与答

## 截肢术后自我照护

截肢手术后应注意以下卫教护理

1. 手术后 24~48 小时内，可于患肢末端垫枕头，以减轻肿胀，48 小时后应移去枕头，以防关节挛缩变形。
2. 使用弹性袜套包扎残肢，以预防残肢肿胀。并注意手术的部位有无出血现象，若有出血现象，立即通知医护人员。
3. 截肢部位请保持卫生，伤口处若发痒，可轻拍，请勿用手或其他物品抓痒，避免抓伤容易引起感染，造成发炎或愈合不良。
4. 截肢后，有些患者会感觉已截除的肢体有疼痛感或对已截除的肢体仍感觉存在的错觉，出现幻肢感与幻肢痛时属正常现象，不用过度担心，依个人体质不同幻肢痛消失的时间点亦不同，但穿戴假肢后会慢慢减轻其症状发生。可轻拍残肢末端，并逐渐加强力道，搓揉加上按摩残肢，对于减轻患肢痛有明显的帮助。
5. 伤口愈合拆线后，每日以中性肥皂清洁并以温水冲洗及擦干，保持残肢的干燥，若发现有红、肿、热、痛及分泌物流出时，应即刻返院就医。
6. 手部与大脑的神经连结复杂，截肢后病人多数会面临患肢痛，超音波、拍打按摩、经皮电刺激、针灸治疗以及阻力运动都是减缓疼痛的方式。
7. 在专业人员指导下进行，越早开始康复运动越好，当您进行康复运动时，不但截肢的部位要运动，健侧一样要同时做运动，以增加关节和肌肉的活动度。
8. 假肢装配的时间，视伤口愈合程度，再进行装配假肢及康复。



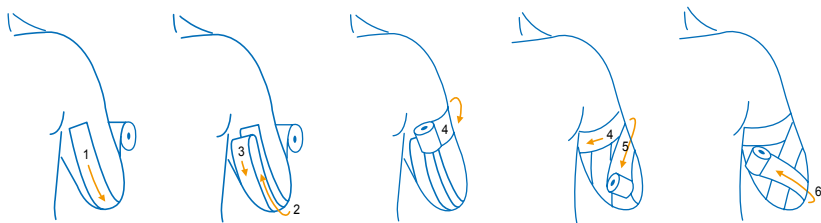
# 上肢残肢包扎护理

截肢术后的伤口照护十分重要，应尽量避免疤痕的沾粘，上肢截肢术后包括肢体运动训练及残肢包扎护理。上肢截肢后残肢的水肿情形虽不较下肢严重，但水肿的控制以及手围的纪录仍然重要，尤其是装配电子手的病人，手围的变化将会影响承筒内电极与残肢的接触，为减少水肿，并让残肢得到良好的塑形，仍需要使用弹性绷带正确地缠绕残肢。

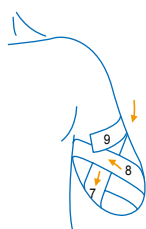
注意事项：

1. 利用八字形包扎法，关键在于远端压力较近端大，使用斜角式而非环绕式转折，让残肢循环不被围绕的压力阻塞，避免类似止血带的效应。
2. 对于较短的肘上截肢者，弹性绷带要缠绕到对侧腋下以固定及悬吊包扎。
3. 照护者应每数个小时重新包扎绷带以维持压力，塑形弹性袜也是另一种选择。

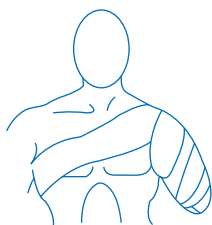
## 1. 肘上截肢 (AE)



- 1 由前至后打折
- 2 反折旋绕至前固定绷带
- 3 再依 8 字形先向内侧进入
- 4 从外下侧出来
- 5 在向内侧进入，从外上侧出来



- 6 每一圈盖住前一圈，约留 1 公分宽度，重复上列步骤数次。



- 7 由内上侧出来后，绕经背部经由对侧腋下绕回上臂前侧固定。



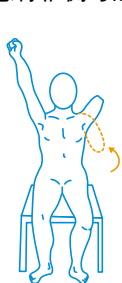
## 2. 肘下截肢 (BE)

同上步骤 1~7，固定在前侧，需越过肘关节。

# 上肢肢体运动训练

截肢处近端关节周围的肌肉要在医疗状况容许的情况下尽早活动，预防废用的负面效应，同时也让截肢者的肌肉与关节准备好接受穿戴假肢。

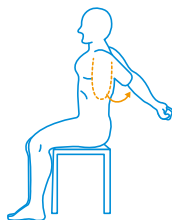
1. 肢体运动越早开始越好，手术后第一天即可开始健肢与患肢运动。平均每天至少二次，每项做 15 次，并依个人情况逐渐增加。
2. 肘下的截肢者特别要注意的是肘关节伸直的关节活动度，另外，肩关节侧抬及外转肌群也不能忽略。
3. 肘上截肢者，要强调肩关节的肌群，特别是手臂侧抬及后抬肌群。
4. 由于两手重量的不平衡会改变躯干的姿势，对于正在成长的截肢者需要特别注意脊椎侧弯的情况。



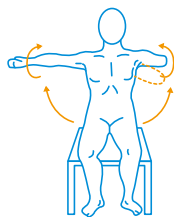
椅座位，两臂自然下垂于体侧，再侧举而尽可能向上举高。



两臂下垂，自前面往上抬举直至头顶上。



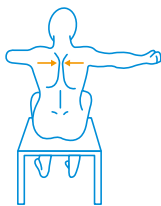
两臂自然下垂，向后甩，尽可能甩高。



两臂下垂，侧举至两臂水平，再做外旋运动。



两臂下垂，尽可能地做内外旋运动。



两臂举高与肩平，而后向后拉，使两肩胛同时内收。



立起，两臂前举与肩平，再向前伸，并尽使两肩胛外展。

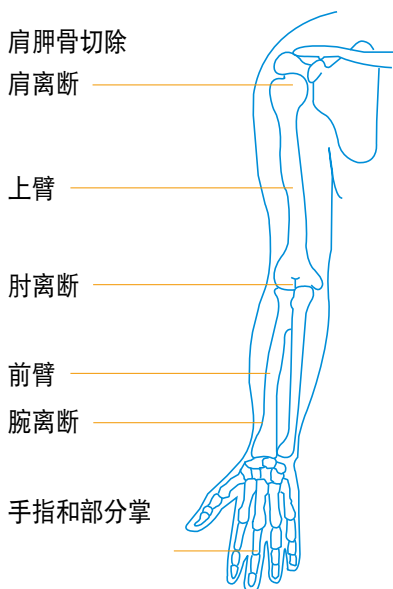


尽可能扩展胸部，深呼吸。

# 上肢截肢部位

您将穿戴的假肢种类取决于您残肢的截肢部位。

上肢有数种不同平面的截肢，包括：



## 穿戴假肢或不穿戴假肢

虽然我们鼓励大部分的上肢截肢患者尝试穿戴假肢，但有的人会慢慢习惯肢体差异而不愿穿戴。我们的目标是确保您了解所有可能的选项，并在了解后由您自己做出决定。即使您以前已决定不穿戴假肢，也是可以再次联系德林公司，让我们专业的假肢师重新评估您的条件，并确认您的决定。在此要注意的一点是，随着不穿戴假肢的时间拉长，人体对假肢的学习和适应将会愈来愈困难，可能就失去了挑战和发挥自我潜能的另一个机会。

# 上肢假肢解决方案

## 美观手

被动式假肢主要用来修补美观功能，及平衡身体重心。对于不需要精准手部控制，但又想寻求外表美观的患者而言，这是极佳的选项。



## 功能手

传统或躯干控制假肢是许多上肢截肢患者另一种选择。这种假肢是由环绕患者肩部或上身躯干的拉索来进行悬吊，借由上半身的运动来控制拉索，从而控制远端的机械组件如手头、手钩或肘关节。许多患者觉得这种假肢能提供它们大部分范围的基本功能和控制。



## 电子假肢

最受欢迎的选项之一是肌电控制，患者能透过残肢肌肉收缩释放的肌电信号来驱动马达元件，进而控制假肢的活动。有些人认为肌电假肢能带给他们大范围的活动度、更自然的外表，并提高工作能力。由于不需要在肩部以上有拉索或绑带，这种假肢穿戴的舒适度也相对较高。

## 混合型假肢

将传统的元件和电子动力式元件组合起来，就形成了另外一种选项——混合式假肢。混合式假肢提供患者能同时操控手肘和手掌，这种特点有时能大大提高部分患者的康复潜力。



# 评估与制定康复计划

*珍惜每一位客人的信任与托付，提供全方位假肢解决方案。*

## 专家咨询评估

为您量身订制最佳假肢装配解决方案：每个人适合的假肢都不一样，透过咨询评估，假肢师可以帮助您找出最适合自身生活型态及需求的假肢。

## 康复训练计划

评估您个人的肢体条件（肌耐力和关节活动度）与身体功能，制定完善的康复训练计划，包含康复训练、康复理疗、假肢装配等，合理安排您每日的康复活动。

## 康复运动训练

为您适时提供康复运动指导与修正，帮助您松弛痉挛肌肉，促进血液循环，减少水肿发生，预防关节变形挛缩，增加活动的耐力与身体的对称性。配合假肢训练的进程，积极地回复或改善肢体条件与体能状态。我们会给予正确的卫教观念，并陪伴您与您的家属一起完成康复训练。

## 承筒制作

承筒是假肢和患者身体的连结点，是假肢设计最关键的元素，而取模的好坏决定了承筒的适配度和舒适度。我们拥有丰富经验和专业技术，根据解剖学原理在残肢上量身订制而成，提供良好悬吊并让您肢体有良好的活动度。

## 适配调整

细心地为您进行假肢的适配调整，让每个假肢组件都发挥出最佳功能，协助您获得最大的移动能力，让您能积极地参与各种模式的活动。

## 功能训练

协助您学习如何使用假肢来应付日常生活中的需要，包括指导正确的步态、上下楼梯的方式、应付特殊路面等，确保您发挥假肢最佳的活动能力，协助您充满自信地踏出每一步，不担心阻碍或跌倒。

## 质保政策

训练康复完成，假肢需检查后包装修饰，而后会合您进行出院前会谈，让您了解返家之后的照护方式，包含后续康复训练要点、残肢的日常护理和假肢的保养与维护。

## 售后追踪

在您出院后一个月、三个月、六个月及一年，我们都会持续和您保持联系，了解您使用假肢的情况，如有问题能及时为您解决。我们遍布全国的服务网络，亦欢迎您随时就近到我任一家服务中心进行保养或维修，让您无后顾之忧。



# 问与答

**Q1** 我刚截完肢，还在住院，有好多假肢公司来找我，我该怎么办？如何做选择？

**A:** 首先应筛选出您认为专业有信誉的公司，毕竟穿假肢是一辈子的事情，能否提供全方位的服务才是对您最大的保障。全方位的服务包括能否对您的残肢进行正确的评估，能提供适合您的假肢处方，能帮助您在安装假肢前进行良好的康复活动，能实现假肢部件的最大功能，能制作出舒适且合适的承筒，能教导训练您正确使用假肢的方法，能提供装配后完善的售后服务，维修方便，成本合理。对于过度夸大产品功能或提供超多折扣或承诺的公司，自然应该更加谨慎小心，避免自己后期受到了伤害。

**Q2** 截肢后多长时间可以穿假肢？

**A:** 一般截肢手术拆线后，只要创面复原良好，没有植皮、发炎，浮肿，流脓，就可以考虑安装假肢了。传统认为截肢后半年以上才能穿假肢，但由于一侧上肢截肢后，容易引起骨盆或肢体倾斜，同时会不自觉养成不当的代偿行为，将大大影响日后安装假肢的效果和生活品质。实际上安装假肢对您本身就是一种康复，只要身体和残肢条件合适，愈早进行愈好。

**Q3** 穿假肢前应做哪些准备？

**A:** 应自主加强健侧和躯干肌力，及改善残肢上端关节活动区域和肌力，注意残肢皮肤保养，消除残肢浮肿，提高平衡感，了解不正确的肢体摆位，了解假肢的相关基本知识和装配训练过程等。专业的假肢公司能提供并协助您做好这些准备。

#### Q4 安装假肢需要多少钱？

**A：**一般人对假肢都未曾接触过，对价格无任何概念，亦不明白此项康复辅具的精密度和专业度。面对琳琅满目的产品目录和厂家，从数千元到数十万元的价格区间，更是无从判断与选择。实际上，假肢固然因其材质、功能而种类繁多，但负责任的假肢公司应仔细评估您的个人状态和需求，提供合适的产品供您选择。同时，请谨记产品只是假肢价格的一部份，更重要的是您所选的假肢公司是否能提供您全方位的假肢康复方案，特别是后期的售后服务，对您的影响更为巨大。

#### Q5 我应该怎样选择假肢产品？

**A：**随着假肢行业的发展，世界上假肢种类也是成千上万，包括不同的承筒选择和制作方式，以及不同的部件配置都会产生不同的效果，不是单一昂贵的部件就能带给您好的假肢。专业的假肢公司会和您沟通您的需求，提出专业合理的建议和假肢处方，并以成熟的技术和经验带给您最好的假肢。

#### Q6 假肢包含哪些组成部件？

**A：**简单说来，假肢分为承筒及其他组合部件（下肢包括膝关节，接管，踝关节，脚底；上肢包括肘关节，手掌，手皮等）。承筒部分一定是根据您的残肢定制，但同时必须要有专业、有经验的技师为您设计承筒形式和选择悬吊技术，这将大大影响整具假肢的舒适度和功能发挥。其他组合部件则根据功能和材质有多种选择，要根据您自身的需求而定。

### Q7 我穿上假肢后就能像以前一样做任何活动吗？

**A：**假肢做为您补偿缺憾的重要工具，目标就是希望能说明您回到正常生活，得到应有的生活品质。而随着科技和装配技术的进步，有各种不同功能的假肢部件可以提供您可能达到的活动能力，但这都要建立在假肢制作的丰富经验和良好康复方案的基础上，同时也需要您一同积极参与康复计划，并有坚强的信心和毅力在专业人员的指导下坚持锻炼，才能发挥出假肢最大的功能，让您做到更多您想做到的活动。

### Q8 我出院后就想赶快订制假肢，并且穿上假肢回家，可以吗？

**A：**截肢对人体的影响很大，需要进行良好的康复才能有好的残肢，也需要精准、专业的评估、测量和修正才能定制出好的承筒，这些需要一定的时间。而使用假肢就像小孩学习走路一样，需要在专业人员的指导下，才能重新适应并学会正确的使用假肢，让假肢成为您身体的一部分。因此，为了您将来长远的身体健康和生活品质，建议新截肢朋友能有耐心地接受康复和假肢训练。

### Q9 假肢的训练会很麻烦吗？训练时间要多久才能自己走？

**A：**正常假肢训练的内容包括穿假肢前的肢体康复、平衡训练，假肢制作好后要学习假肢穿脱、初期站立、平衡杆内行走、上下阶梯、斜坡、生活情境等训练。这些训练内容必须循序渐进，且要按照康复师的指导计画和每日评估修正，所以整体训练时间会因个人条件而有所差异。但一般情况下，小腿截肢朋友的训练时间大约为 10~14 天左右，大腿截肢朋友的训练时间约为 14~20 天左右；上肢截肢朋友的训练时间相对较短，穿上假肢后约 7 天左右即可训练完成。而在假肢公司练习到一定程度后，即可返家自行训练，以尽早熟悉自身生活环境，但务必注意初期要有家人陪同，以免发生意外。返家之后，如有任何假肢使用上的问题，或因残肢变化影响假肢使用，也都随时欢迎致电服务人员寻求说明或解答。





**TEHLIN**  
德林义肢康复辅具

[www.tehlin.com.cn](http://www.tehlin.com.cn)

服务电话：4008 823 500

服务邮箱 [service@tehlin.com](mailto:service@tehlin.com)



德林微信平台

© 2015 TEHLIN M-A-004A-CD