



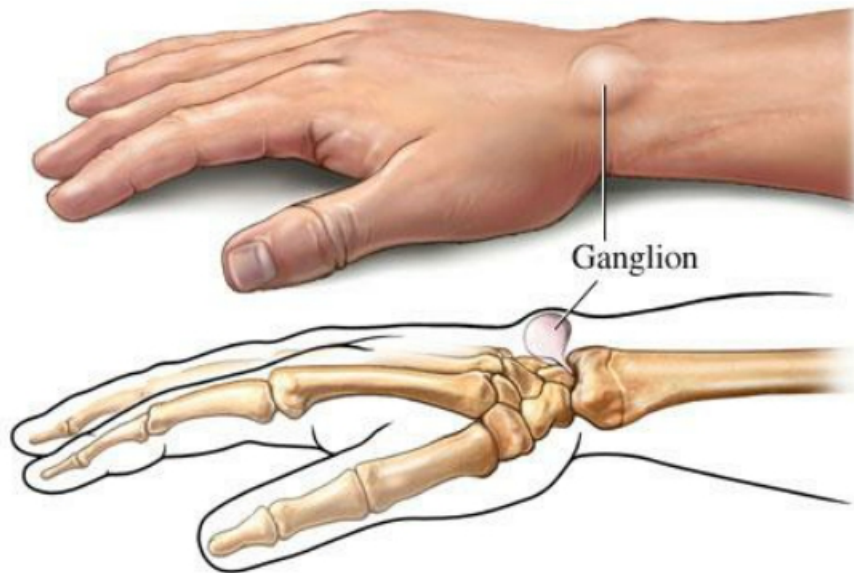
衛教編號：ORTH-008

2006.11.01訂定

2023.07.10(3修)

2022.09.06(6審)

## 手部腱鞘囊腫術後衛教



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經骨科醫師或護理專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、簡介

腱鞘囊腫是手部最常見的良性腫瘤。手上每個部位的關節都可能發生，而最容易發生的位置是在手腕背側。好發於女性，男女比例 1:3，好發年紀平均為 20-40 歲。

## 二、病因

腱鞘囊腫是濃稠液體積聚在薄層滑膜內所致，在關節和肌腱附近軟組織最常見，其內液體類似關節滑液，不會與關節腔相通。但有時會擴展進入周邊神經鞘內，造成周邊神經的傷害。

## 三、症狀

主要是以腫塊、疼痛或壓迫神經血管症狀，如麻木、局部酸脹。

## 四、治療方式

因外觀上的考慮、腫塊疼痛、神經血管壓迫引起併發症，才會以手術的方式來治療。

## 五、手術簡介

採局部麻醉，手術中會使用止血帶來減少手術中的失血量。醫師會將囊根莖處的關節囊及滑膜囊切除。

## 六、手術後注意事項

- (一)手術後醫師以彈性紗繃包紮，儘量保持手部抬高。
- (二)腱鞘囊腫手術之傷口較小，術後不需換藥，隨時保持傷口乾燥，並依照醫師指示預約之門診日複診即可。
- (三)請依醫師指示服用藥物。
- (四)無飲食禁忌。
- (五)在原先的部位可能會長出新的腱鞘囊腫，復發的機率大約是30%。若有復發時請即早回門診處置。
- (六)如有麻木、發紺、嚴重疼痛、發燒或不適，請立即回醫院診治。

如有疑問請撥打電話：(04) 23592525 轉 6660。

## 七、結論

由於腱鞘囊腫一般認為與重複性的動作有關，所以在治療的考量中，還必須設法找出造成囊腫的原因，可能您在日常生活或工作中無意間重複傷害這些構造，必須靠醫師從職業、生活習慣上抽絲剝繭，協助找出原因，避免腱鞘囊腫的產生及再復發。

## 八、参考文献

Kulinski, S., Gutkowska, O., Mizia, S., Martynkiewicz, J., & Gosk, J. (2019). Dorsal and volar wrist ganglions: The results of surgical treatment. *Adv Clin Exp Med*, 28(1), 95-102.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30070079/>

OrthoInfo (2022, April). Ganglion cyst of the wrist and hand.

<https://orthoinfo.aaos.org/en/diseases--conditions/ganglion-cyst-of-the-wrist-and-hand/>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 腱鞘囊腫是手部最常見的良性腫瘤。

是 否 不知道

2. 腱鞘囊腫主要症狀是麻木、局部酸脹。

是 否 不知道

3. 手術後醫師以彈性紗繃包紮，儘量保持手部下垂。

是 否 不知道

4. 腱鞘囊腫最容易發生的位置是在手腕背側囊腫。

是 否 不知道

5. 腱鞘囊腫手術之傷口較小，術後不需換藥，隨時保持傷口  
乾燥。

是 否 不知道