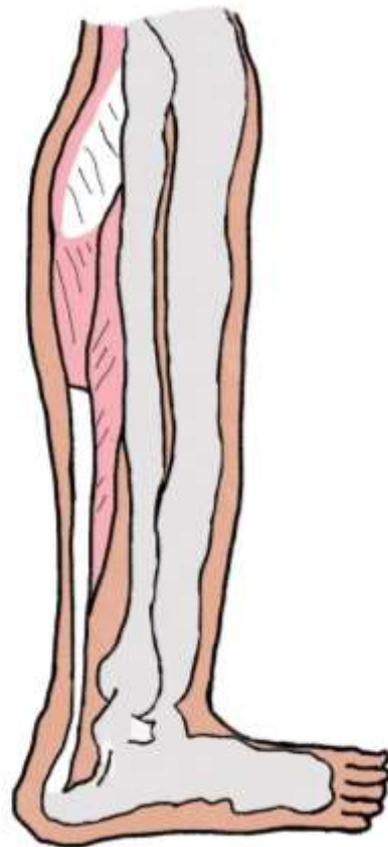




阿基里斯腱手術病人照護



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經骨科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印



一、何謂阿基里斯腱

跟腱，靠近腳跟的位置，又稱「阿基里斯腱」，俗稱腳筋，位於小腿的後側，由腓腸肌和比目魚肌(如圖一)向下融合形成肌腱，連接於跟骨後側，是人體抵抗地心引力的重要肌群，無論站立、走路、跑步、跳躍，全都需要用到它。急性跟腱斷裂好發於活動力高或是過度使用的人，如：運動員，通常會描述腿後部有「槍響」感。



圖一 腓腸肌及比目魚肌

二、手術前準備

- (一) 完成胸部 X 光、受傷肢體的 X 光、心電圖及血液檢查。
- (二) 醫師解釋病情後填妥手術同意書。
- (三) 視需要填妥自費醫材同意書。
- (四) 完成麻醉訪視並填寫麻醉同意書。
- (五) 必要時於前一天晚上灌腸，以清潔腸道。



- (六) 手術前一晚使用洗澡液清洗預手術部位。
- (七) 手術前 8 小時(午夜 12 時)開始禁食、禁水、禁口香糖與檳榔，手術當日早上打上靜脈點滴。
- (八) 如有服用抗血小板或抗凝血藥物，應告知醫師，視需要於手術前停藥。

三、手術後須知

- (一) 針對手術後傷口疼痛，醫師會開立口服止痛藥給您定時服用；若服用止痛劑超過 1 小時疼痛仍未改善時，請告知護理師評估您的狀況，必要時可使用其他止痛劑。服用止痛劑必須注意放慢動作並避免彎腰，以免造成姿位性低血壓出現頭暈而跌倒。
- (二) 手術後肢體通常會使用石膏或是護具保護，術後需以軟枕抬高手術肢體，減輕腫脹不適(如

圖

二)。



圖二 抬高患肢肢體



(三) 手術後開始每 2 小時翻身一次，第一天開始每天要搖高床頭至少 3 次，以做為日後下床的準備；進食時也要搖高床頭以避免噎到。

(四) 多執行深呼吸活動，以維持呼吸道通暢。

(五) 利用沒受傷的腳做抬臀運動(如圖三)，以加強肌肉力量與日後下床行走能力，後足跟應懸空，避免壓迫造成皮膚受壓發生壓力性損傷。



圖三 抬臀運動

(六) 可下床當日會有復健師或護理師教導及協助您下床。

(七) 有些病人需依醫師指示，穿著氣動式護具活動(如圖四)。



圖四 氣動鞋



四、手術後復健運動

手術後應依醫師指示，視手術部位配合執行復健運動以促進血液回流並強化腿部肌肉力量，術後首要康復目標為保護肌腱修復、減少腫脹及手術傷口的併發症，教導坐下或躺下時需保持患肢抬高，下床時應使用輔具協助活動，不可負重於患肢，會使用石膏固定，受傷部位不可受壓。

五、居家照顧

- (一) 傷口拆線前，請避免食用酒類或當歸、人參等中藥材燉補食物。
- (二) 傷口拆線後，依照醫師指示開始洗澡，進出浴室須特別小心放慢速度，避免滑倒受傷。
- (三) 逐漸增加對肢體的運動程度，在醫師的指示下做漸進式活動。
- (四) 依醫師指示按時返院門診追蹤。
- (五) 有下列情況發生時，應立即來電 04-23592525 轉病房分機 6075 或 24 小時服務的「全方位健康諮詢中心」 04-23741353 諮詢：

- 
1. 傷口紅腫熱痛且有分泌物流出。
 2. 跌倒受傷。
 3. 受傷的肢體持續性麻木無法移動。
 4. 疼痛困擾。

六、總結

手術後依醫師指示下使用輔具，待醫師告訴您不需使用為止，不可自行停止使用。若傷口有紅腫熱痛、分泌物流出、受傷的肢體持續性麻木無法移動時，則應立即返診。

七、參考資料

江家瑜、張國霖、黃微淇、游繡華(2020)·重建阿基

里斯腱－花蓮慈濟醫院運動醫學中心跟腱治療·

人醫心傳－慈濟醫療人文月刊，197，12-19。

袁素娟(2021)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥

總校閱，成人內外科護理下冊(八版，558-569、

579-591 頁)·華杏。

King, C.,M., & Vartivarian, M. (2022). Achilles Tendon

Rupture Repair: Simple to Complex. *Clinics in*

Podiatric Medicine and Surgery, 40(1), 75-

96.<https://doi.org/10.1016/j.cp>

m.2022.07.006.



Touzell, A. (2020). The Achilles tendon: Management of acute and chronic conditions. *Australian Journal of General Practice*, 49(11), 715-

719.<https://doi.org/10.31128/AJGP-07-20->

5506.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 手術前 8 小時須開始禁食、禁水。

是 否 不知道

2. 手術前一週，須停用抗凝血劑。

是 否 不知道

3. 不需要輔具即可下床活動，受傷部位可受壓。

是 否 不知道

4. 傷口拆線前避免食用酒精、當歸等中藥材燉補食物。

是 否 不知道

5. 受傷的肢體持續性麻木無法移動時，則應立即返診。

是 否 不知道