

手的护理和治疗

麦德兰·怀纳
注册护士
EB护理教师

原文地址：

www.debra.org/2006_PCC/Documents/mweiner-handcare&treatment.pdf

翻译：周迎春

目标

保持 和/或 恢复

尽可能大的手的灵活性
自理日常生活的能力

- * 需要长期保持
- * 需要时间和坚持
- * 在已经很疲惫的情况下会造成疼痛和不适

* 患者自己必须愿意这么做

干预

预防胜于治疗

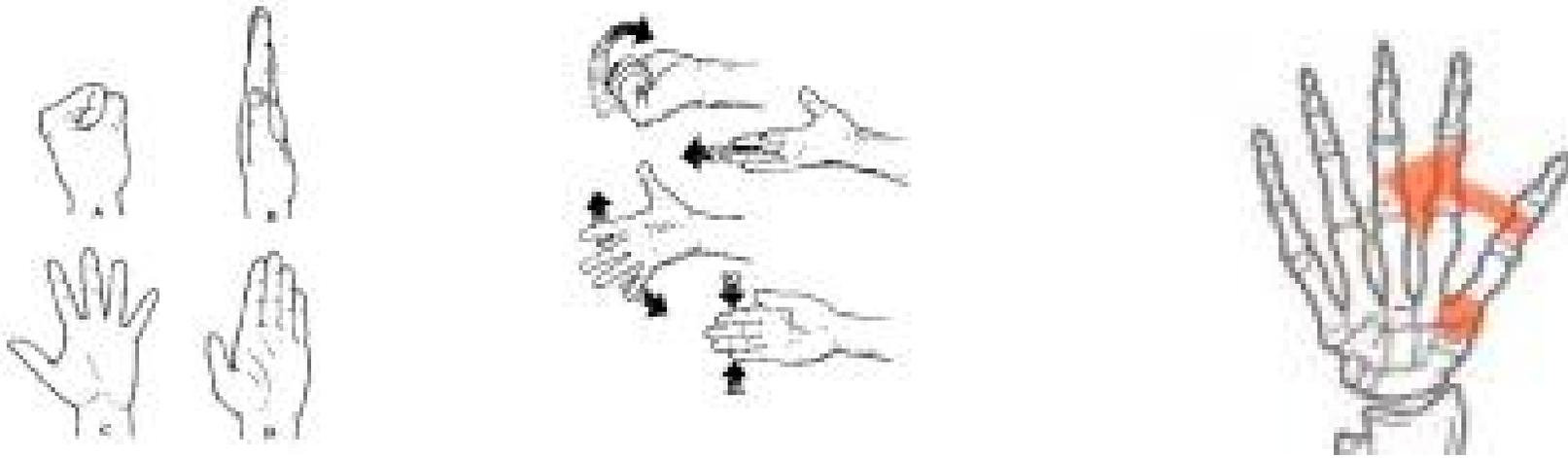
对矫正手术后的恢复是必须的

- 按物理疗法/作业疗法来评估
- 遵循个性化的治疗方案（练习计划）
- 订制夹板
- 适当包扎手以预防并指

挑战在于 ...

- 手指的并指和卷曲（挛缩）
- 手腕挛缩

拇指和其它手指的外展 和伸展

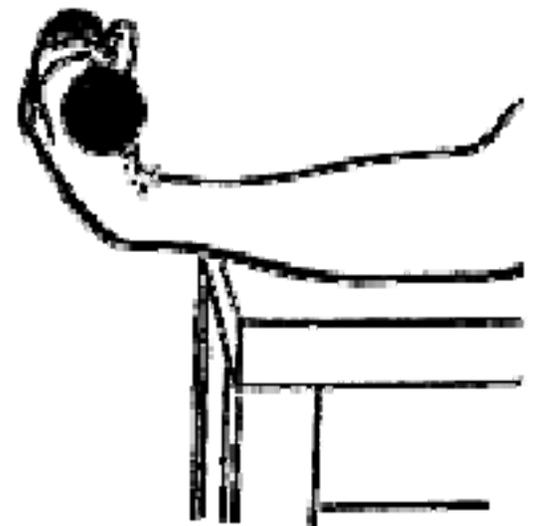
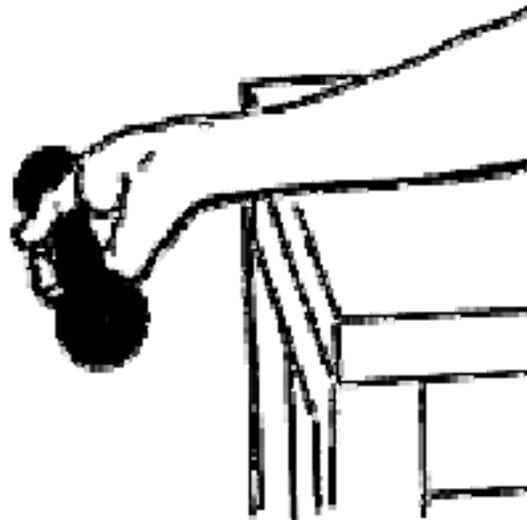
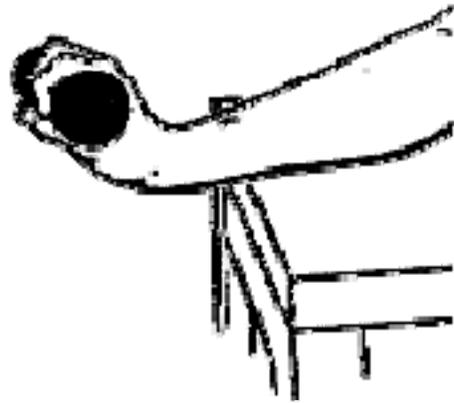
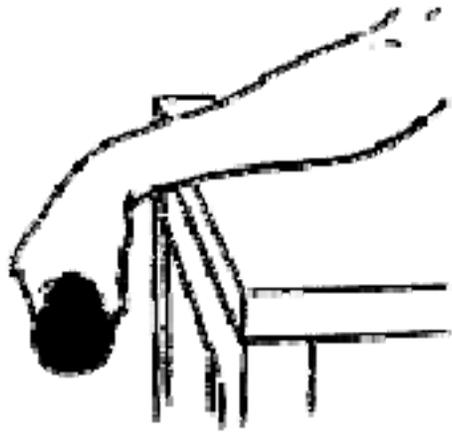


- 外展—把身体的一部分拉的远离身体的中心（把手指分开，使它们远离手掌的中线）
- 伸展—把手指拉到或拉向平直的位置

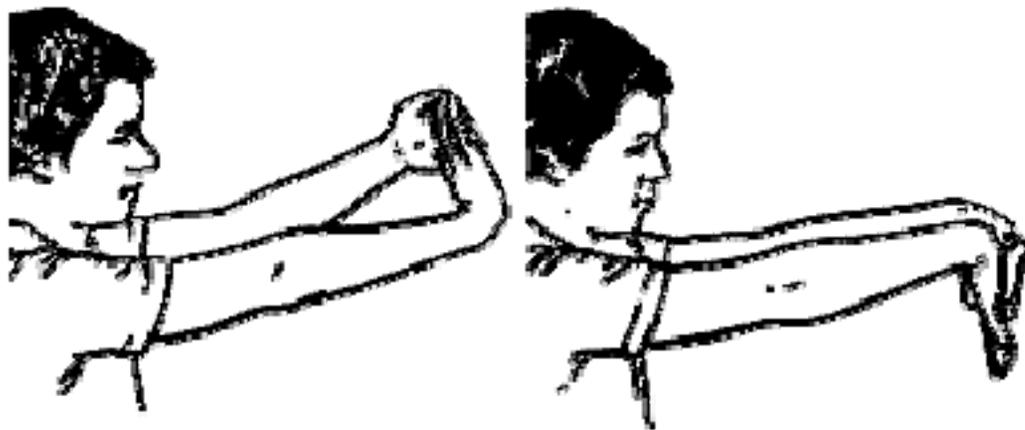
伸展和弯曲手腕



预防手腕挛缩



预防手腕挛缩



伸展手掌

- 把练习安排在其
它活动中间，避
免遗忘

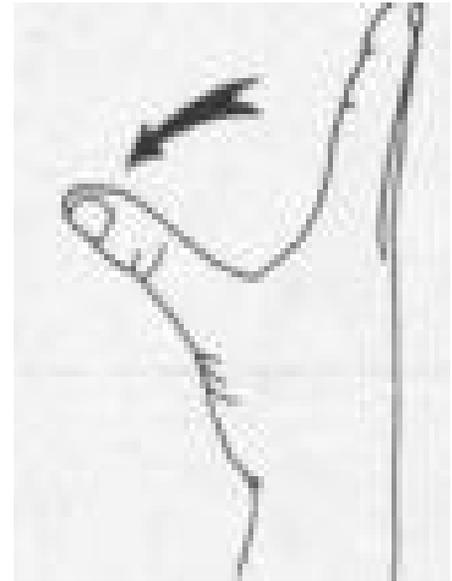
- 换尿布或吃饭时

对大拇指的特别关注

目标：
保持虎口间隙

与其它四指相对的拇指使
手可以操纵工具

保持日常生活自理
(吃饭、穿衣、洗澡)



夹板

- 推荐夜间使用
- 用柔软的袜子包在外面，防止伤到脸或其它皮肤

夹板

- 上夹板的时候保持各个手指分开
- 在夹板下面垫泡沫垫，凝胶带（Silipose）或纱布

手套

Christy Norton可以定做
手套
多谢！！

- 保护并帮助保持手指缝
- 保护手

www.gloves-online.com

手的包扎

- “ABC” 包扎法
- 这种方法并不神奇，但可以保持手指分开
- 需要患者自己愿意这样做！！

手的包扎

- 包扎的时候在手指缝的位置稍微用点力
- 用美皮贴或其它敷料保护伤口和嫩皮
- 参考范例多加练习

干预

- 建议RDEB患者和其它手部受影响的患者做手的锻炼
- 当发生挛缩（卷曲）或者手指或手的运动范围受限的时候推荐使用夹板
- 推荐使用包扎来预防并指