

八字肩帶使用衛教

1. 鎖骨骨折，是上肢常見的骨折；常因摔倒時，以手撐地導致受傷力量傳導致鎖骨處；或受到外力直接撞擊(如車禍摔倒)產生。
2. 鎖骨骨折可以徒手復位後，以八字肩帶(主要產生向後向外側的拉力)固定即可得到很好的治療效果，只有少數的鎖骨骨折需要以開刀的方式來進行，可在骨科門診由骨科醫師決定。
3. 八字肩帶須穿著6星期~3個月的時間，3個月後才能提重物及粗重工作，以免因癒合未牢固時又產生移位，或是產生骨折癒合不良或未癒合情形。通常在使用的前2星期可合併使用手臂吊帶來固定患側手臂，以減輕疼痛。
4. 前1-2星期最好擦澡，勿洗澡，擦澡時八字肩帶勿脫下。若非得洗澡，請務必維持正確姿勢，小心取下八字肩帶。洗好澡後，儘快穿上(雙手插腰、挺胸，家人在背後幫忙，調整雙肩部海綿，將兩條帶子左右平均拉緊)，若有不舒適情形，請儘速返診處理。
5. 把八字肩帶穿在一薄棉衣服外面，不可穿在厚衣服外面；睡覺時應平躺勿側躺。
6. 通常疼痛會持續1-2星期，可服用醫師開立的止痛劑，並定期至骨科門診複診。
7. 一但疼痛改善，需儘快展開復健運動，如:鐘擺運動;未經醫師指示勿作肩部上舉超過90°之運動，且在未來的4-8週須逐漸展開肌力訓練。

鐘擺運動：患者將背部前傾彎腰，健側手臂抓住椅背或扶住桌緣以穩固身體，令患側上肢自然下垂，肌肉要放輕鬆，以患側肩膀為軸，繞圈子。剛開始先作幾小圈，之後慢慢加大繞圈的幅度。(如次頁圖)

不做運動的合併症：(1)關節僵硬；(2)肌肉萎縮、無力；
(3)血液循環差、水腫。



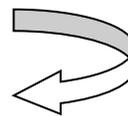
鐘擺運動：



(圖一)



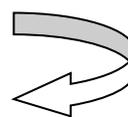
(圖二)



(圖三)



(圖四)



(圖五)

