

骨折后要做好这 4 个护理

▲ 四川省南充市高坪区人民医院 明秀梅

骨折是一种常见的运动损伤，在我们的日常生活中，不论是意外摔倒还是交通事故，都可能导致骨折的发生。骨折后的恢复需要耐心和正确的护理。本文将介绍四个重要的护理步骤，帮助患者更好地恢复。

休息与固定

在骨折初期，首要的任务是让骨折部位得到充分的休息和固定。适当的休息可以减轻身体的负担，促进骨骼的愈合；而正确的固定可以防止骨折断端移动，减轻疼痛，防止进一步的损伤。

休息 ①在骨折手术后，患者可能需要卧床休息。这有助于减少疼痛和防止进一步的损伤。

②尽管活动对于防止肌肉萎缩和保持关节灵活性很重要，但过度活动可能会加重疼痛和损伤。因此，在医生的建议下活动，避免不必要的活动。

固定方法 ①石膏是一种常见的固定方法，用于固定骨折部位并保持其稳定。石膏需要定期更换，以确保其适应骨折部位的愈合过程。

②对于某些骨折，医生可能会使用支具或夹板来固定骨折部位。这些设备可以根据患者的具体情况进行调整，以提供适当的支持和稳定性。

③对于某些复杂的骨折，可能需要使用外固定器。这种设备通常通过螺钉或针固定在骨骼上，以保持骨折部位的稳定和对齐。

疼痛护理

骨折后的疼痛是患者最为关注的问题之一。有效的疼痛管理不仅能缓解患者的不适，还有助于提高患者的康复积极性。下面是一些缓解疼痛的建议：

①止痛药是常用的选择，如布洛芬、双氯芬酸钠等，可以有效减轻疼痛和炎症。务必在医生的指导下使用。

②热敷可以帮助促进血液循环，缓解肌肉紧张和疼痛；冷敷则可以减少炎症和肿胀，对于刚发生骨折或疼痛非常剧烈的情况尤为适用。此外，红外线治疗也可以促进局部血液循环，减少疼痛因子。

③中药熏洗，可舒筋活络、活血止痛，对缓解骨折后的疼痛和不适也有一定的效果。

合理饮食

骨折的恢复需要大量的营养支持，因此，保持合理的饮食是非常重要的。均衡的营养可以帮助患者更好地支持骨骼修复，减少并发症的风险，加速康复速度。

骨折后饮食的基本原则：①确保摄入足够的蛋白质如鱼、肉、蛋、奶等，同时多吃新鲜的蔬菜和水果，以补充维生素和矿物质。以维持身体的正常功能。

②保持充足的水分摄入，有助于维持血液循环、预防脱水，并促进废物排泄。

③避免高糖、高盐、高脂肪食物，这些食物可能增加体重，影响骨骼健康。

④避免过量摄入咖啡因和酒精，它们可能干扰钙的吸收和利用。

⑤避免过于油腻和刺激性的食物，以免影响伤口的愈合。

康复训练

在骨折康复过程中，有效的功能锻炼可以帮助恢复肌肉力量、关节灵活性和运动功能，预防粘连和肌肉萎缩，减少疼痛和不适。

训练过程中，应注意逐渐增加训练强度，避免过度训练导致损伤。以下是一些建议：

①根据骨折部位、类型和康复阶段，制定个性化的康复计划。

②要逐渐增加锻炼的负荷，以挑战和刺激肌肉。但是，要注意避免过度锻炼，以免导致二次损伤。

③要注重关节活动度训练，帮助恢复关节的正常活动范围。

④根据骨折部位和康复阶段，选择合适的锻炼方式。例如，对于上肢骨折，可以选择握力器、臂力器等器械进行肌肉锻炼；对于下肢骨折，可以选择蹲起活动、步行等方式进行锻炼。

⑤要坚持长期锻炼，不要轻易放弃。同时，要保持良好的心态，积极面对康复过程中的挑战。

⑥要注意安全和舒适。避免在疼痛或不适的情况下强行锻炼，以免导致二次损伤。

俗话说“伤筋动骨一百天”，骨折后的恢复是一个漫长的过程，骨折后的护理需要家属付出耐心和努力。希望本文对患者和家属有所帮助。

股骨颈骨折：从诊断到康复

▲ 山东省泰安市东平县中医院 解先念

股骨颈骨折是一种常见的骨折类型，尤其在老年人群中。股骨颈骨折不仅会导致急性疼痛和行动不便，还可能引起一系列并发症，如深静脉血栓、肺部感染，甚至死亡。

原因

外力因素 老年人由于髋周肌群退变和反应迟钝，不能有效地抵消髋部有害应力。加之髋部受到的应力较大，局部应力复杂多变，因此不需要多大的力，如平地滑倒、由床上跌下或下肢突然扭转等都可能发生骨折。

骨质疏松 骨质疏松导致骨强度下降，特别是在股骨颈上区滋养血管孔密布的地方，这会使股骨颈的生物力学结构削弱，从而变得脆弱。

意外事故 青壮年的股骨颈骨折通常由于严重损伤，如车祸或高处坠落致伤。

疲劳骨折 过度或长时间的负重劳动或行走，可能逐渐导致股骨颈骨折。

诊断

病史询问：询问患者是否有跌倒或直接撞击髋部的经历。了解患者是否有骨质疏松症或其他可能导致骨折的疾病。

临床检查：检查患者的髋部是否有肿胀、疼痛点或压痛。观察患者行走时是否有跛行或不能负重。

影像学检查：X线检查是诊断股骨颈骨折的首选方法，可以清晰显示骨折线和骨折的类型。如果X线检查不够清晰，CT扫描可以提供更详细的骨折信息，有助于评估骨折的严重程度和选择合适的治疗方案。对于X线和CT都不明显的微小骨折，MRI可以提供更敏感的检测。

骨折分类：根据骨折的特点，可以使用

Garden 分类或 Pauwels 分类来评估骨折的稳定性和治疗策略。

治疗

非手术治疗 适用于身体合并较多基础疾病，存在麻醉禁忌或手术禁忌的患者。主要方法包括卧床牵引和“丁”字防旋鞋固定。优点是避免手术，一定程度上可以缓解疼痛。

手术治疗 闭合复位微创内固定：适宜中青年患者，运动功能要求较高的患者。优点是手术创伤小，出血少，保留自体股骨头，减少卧床时间。

关节置换 适宜老年患者。优点是术后可以早期下地康复训练，卧床时间短，能够避免因卧床导致的相关并发症。

术后康复 早期床上功能训练：术后早期活动的目的是保持关节的稳定性和肌肉的张力，防止出现关节僵硬和肌肉萎缩。

指导患者进行深呼吸运动和下肢肌肉收缩活动及膝关节的主动、被动运动。

预防

保持营养均衡：确保饮食中含有足够的钙和维生素D，以增强骨骼健康。

避免跌倒和摔伤：在家中采取措施，如清理地板上的障碍物、安装扶手和使用防滑地毯等。

定期体检：及时发现并治疗慢性疾病，如高血压、糖尿病等，这些疾病会增加骨折的风险，也会影响康复过程。

体育锻炼：坚持日常的体育锻炼，尤其是室外的体育锻炼，可以促进钙质的代谢，有利于骨质矿化，增强骨质。

家居安全：改善家居环境，避免滑倒和跌落。

为什么筋膜链很重要

▲ 山东省文登整骨医院 张洪翠

筋膜链，这个名词对许多人来说可能比较陌生，但其实它与我们的生活息息相关。筋膜链是生物力学中的一个重要概念，它涉及到人体的运动、姿态和疼痛等多个方面。下面，我们就来一起了解筋膜链的相关知识。

什么是筋膜链

首先，我们要明白筋膜是什么，筋膜是覆盖在肌肉表层的一层薄膜，它像一张网一样将肌肉、骨骼和其他软组织紧密连接。筋膜具有很强的弹性和韧性，能够保持肌肉的形状和稳定性，同时还具有保护和营养肌肉的作用。而筋膜链，是指由筋膜连接起来的一个连续的网络系统，筋膜链又称为肌筋膜经线，是人体中肌肉、韧带及相关软组织按照特定的层次和方向以筋膜直接相连或以力学形式间接相连的结构。

筋膜链的作用

维持身体姿态 筋膜链像一张网一样，将身体的各个部分连接在一起，帮助维持身体的姿态和平衡。当我们站立、行走或进行其他活动时，筋膜链能够保持身体的稳定性，防止我们失去平衡。

促进运动协调 筋膜链连接了全身的肌肉和骨骼，使它们能够协同工作，实现各种复杂的运动。当我们进行跑步、跳跃或举重等运动时，筋膜链能够帮助我们将力量传递到正确的部位，提高运动效率。

传递疼痛信号 筋膜链中布满了神经末梢，能够感知到各种刺激和疼痛。当我们受伤或感到疼痛时，这些信息会通过筋膜链迅速传递到大脑，让我们感知到疼痛的位置和性质。

筋膜链的功能及重要性

筋膜链的主要功能之一是传递力量和动作。通过筋膜链，肌肉可以相互协调合作，实现复杂的运动模式。同时，筋膜链还能够分担身体受力的压力，减轻局部肌肉和关节的负担，保护身体免受损伤。此外，筋膜链还通过传递神经信号来调节肌肉的收缩和松弛，从而维持身体的姿势平衡和运动控制。

在人体各种运动和活动中，筋膜链都发挥着至关重要的作用。无论是简单的步行、跑步，还是复杂的体操、舞蹈，筋膜链都参与其中，支撑着身体，保持姿势平衡，传递力量。因此，了解筋膜链的基础知识对于运动员、康复者以及普通人来说都非常重要。深入了解筋膜链的结构和功能，有助于我们更好地理解身体的运动机制，从而有效地预防运动损伤，提高运动表现，改善生活质量。

筋膜链是人体内连接肌肉、骨骼和器官的网络系统，对维持身体结构和功能至关重要。通过锻炼和拉伸可以优化筋膜链的健康，预防常见疾病如肌肉拉伤、关节炎等。加深对筋膜链的理解，有助于改善姿势、减轻疼痛，提升身体运动能力。因此，重视筋膜链的健康是维护整体健康的关键一环。

