

高龄老人骨折，术后康复很重要

▲ 成都骨科医院 冯晓佳

随着人口老龄化的加剧，加上老年人骨质疏松和协调能力下降，高龄老人骨折已成为常见的健康问题之一。骨折不仅影响着老年人的身体健康，更直接影响到他们的生活质量和自主能力，同时也给家庭带来一定的负担。本文旨在了解高龄老人骨折术后康复的重要性和相关措施，如下可见。

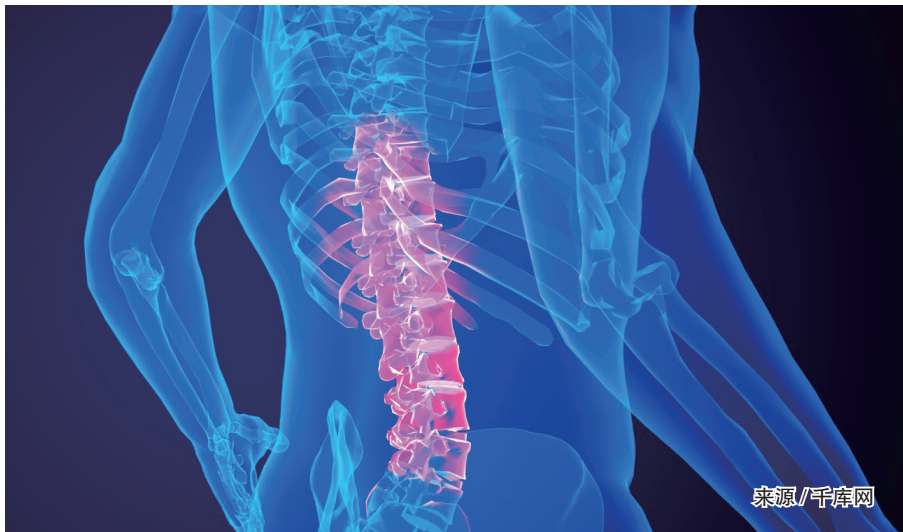
术后康复重要性

1. 高龄老人骨折术后康复能够帮助恢复活动能力。骨折后，高龄者常常面临着活动受限的问题，而康复训练可以帮助他们逐步恢复行走、站立等日常活动能力，提高生活自理能力。

2. 术后康复能够减轻疼痛并提高生活质量。骨折常伴随着剧烈疼痛，影响患者的日常生活和睡眠质量。通过术后康复训练和物理治疗可以减轻疼痛感，改善患者的生活质量。

3. 术后康复有助于预防并发症的发生。高龄者骨折后易出现并发症，如肺部感染、深静脉血栓等。而适当的康复训练和有效活动可以促进血液循环、增强免疫力，降低并发症的风险。

4. 康复还有助于提高骨折部位的功能恢复。通过物理治疗和康复训练，可以促进骨



来源/千库网

折部位的愈合和功能恢复，降低复发风险，提高患者的生活质量。

康复时间和阶段

早期康复阶段 这一阶段通常从手术后开始，持续数周至数月。在这个阶段，重点是减轻疼痛、促进伤口愈合和恢复骨折位基本的功能。患者可能需要卧床休息一段时间，同时进行康复性物理治疗，如肌肉锻炼和关节活动。

中期康复阶段 通常下床活动开始，到患者能够逐渐进行日常生活活动为止，持续数个月至半年。在这个阶段，重点是逐步恢复正常的活动能力和日常生活功能。患者可能需要进行更多的康复训练，如步态训练、平衡训练和功能性训练，以提高肌肉力量、平衡能力和活动范围。同时，还需要关注饮食营养，确保患者获得足够的营养支持，促进骨折愈合和身体康复。

晚期康复阶段 从患者能够进行日常生活开始，持续数个月至一年或更长时间。在

这个阶段，重点是巩固康复效果，预防康复退步和骨折复发。患者需要进行适度的锻炼和活动，保持良好的生活习惯和饮食营养，同时定期进行康复评估，及时调整康复计划，确保康复效果持久。

康复措施

通过物理治疗和康复训练，包括关节活动、伸展和强化练习，帮助患者恢复骨折部位的关节功能，减少僵硬和功能障碍。

采用适当的康复训练，包括肌肉力量训练和耐力训练，以增强患者身体的肌肉力量和耐力，提高日常活动能力。

通过平衡训练和步态训练，帮助患者提高平衡能力，预防跌倒和摔伤，增加行走的稳定性。

通过药物治疗和物理疗法，包括热敷、冷敷、按摩等，减轻术后疼痛，提高患者的舒适度和生活质量。

通过康复训练和日常生活技能训练，培养患者的自理能力，提高日常生活的自主性和独立性。

总之，对于高龄老人而言，骨折术后的康复至关重要。通过制定和实施合理的康复目标和措施，可以帮助他们尽快恢复活动能力、减轻疼痛、预防并发症，并提高生活质量。

骨骼健康守护者：带您了解手术室里的贴心护理

▲ 广东省江门市新会区中医院 李玉闲

骨骼，作为人体的支架和保护者，承载着生命活动的重任。然而，骨骼健康问题时常困扰着我们的日常生活，从轻微的关节疼痛、脊柱病变或者骨折，患者年纪跨度大，个体差异不一，加上骨科手术的创伤大、耗时长等特点，无一不考验着我们的身体和心理。在这个关键时刻，手术医生和护士成为了我们骨骼健康的守护者，他们用自己的专业知识和技术，重建我们的骨骼健康。本文将深入探讨骨科手术中的贴心护理，揭示这些“绿衣战士”如何为手术患者保驾护航。

手术室护理的基本原则

手术室护理的基本原则是确保患者在手术过程中得到安全、有效和细致的护理，以最大程度地减少并发症的发生，提高手术成功率和患者康复质量。这要求护理人员不仅要具备扎实的专业知识和操作技能，还要具备高度的责任心和爱心。

确保手术室环境清洁和消毒，维持手术室内空气清新流通，避免交叉感染的发生。严格执行手术室消毒灭菌标准，确保手术器械和环境无菌。维持患者的生命体征，实时监测患者的生命体征指标，包括血压、心率、呼吸等，及时发现异常情况并处理，保持患者呼吸道通畅，确保氧气供应充足，防止窒息等危险情况发生。

确保手术器械和设备的完好无损，避免因器械故障引发手术延误或并发症。做好细致护理流程，从患者入室前的术前准备、手术中及术后的护理工作，每个步骤都需严格实施针对性科学性干预，全方位提升患者护

理安全的质量。

手术室护理的具体操作

在手术室中，护理人员需要遵循一系列操作流程和关键步骤，以确保患者在手术过程中得到细致、安全的护理。

术前准备是确保手术顺利进行的关键环节。在手术开始之前，护士需要对患者进行全面的术前评估，包括患者的病史、过敏史、手术部位的皮肤状况等。同时，护士需要协助患者完成手术前的各项检查，如心电图、

血常规等，以确保患者的身体状况符合手术要求。此外，护士还需对手术间进行严格的消毒和清洁，确保手术环境无菌，以降低术后感染的风险。

对于骨科手术患者来说，术前皮肤准备尤为重要。患者除急诊手术外，术前3天开始使用肥皂水清洗皮肤，并在术前一天将毛发剃除，用消毒毛巾进行包扎。预防性应用抗生素，静脉输注应在术前0.5~1 h内，或者麻醉开始时首次给药、手术时间超过3 h或超过所用药物半衰期的2倍或失血量大于

1500 mL，术中可给予第二剂抗生素。

在手术过程中，护士需要密切关注患者的生命体征，如血压、心率、呼吸等，一旦发现异常，应及时通知医生进行处理。同时，护士还需协助医生进行手术操作，确保手术器械的准确传递和使用。护士还需注意患者的保暖和体位管理，防止因手术时间过长而导致的低体温和体位不适。对于骨科手术，患者的体位摆放尤为重要。此外，护士还需确保手术间的环境卫生和无菌管理，减少参观人员，术中严格执行无菌操作规程，减少感染风险。

手术室护理中的常见问题及处理方法

在护理骨科手术过程中，常见会遇到一些问题和挑战，护理人员需要及时有效地应对，以确保患者安全和手术顺利进行。患者手术过程中出现血压波动、心率不稳定等生命体征异常情况时，护士需要立即通知医生，并根据医嘱采取相应的处理措施，如调整输液速度、使用升压药物等，确保患者生命体征平稳。术后伤口感染是骨科手术后常见并发症之一。护士需要严格执行无菌操作规范，保持手术器械和环境清洁。

骨科手术的护理是一个综合性的过程，需要医护人员的专业技术和患者的积极配合。通过科学的护理和疼痛管理，可以有效减轻患者的痛苦，促进患者的康复。同时，患者自身的自我管理和康复指导也是非常重要的。只有医患共同努力，才能取得最佳的治疗效果。



来源/千库网