

骨折后护理注意事项

▲ 河南省商丘市仁和中医院 韩金恒

骨折作为一种常见的骨科疾病，对于骨折的治疗方式和后期护理技术已经完全成熟，所以骨折经过治疗后，大部分患者都会痊愈。骨折是指骨结构的连续性完全或部分断裂，一般是由外界的暴力或是意外造成的，也可能由其他疾病引起。骨折都会影响患者的日常活动，给患者的正常生活带来很大的不便。

骨折的分类

骨折的情况有以下几种：

骨裂 骨裂是骨折中最轻的一种，它一般是受到了外力的撞击，导致骨头出现了裂缝，这时骨裂部位局部就会出现肿胀、淤青、疼痛，导致患者无法正常行走，

变形 变形就是骨头受到外力的撞击或者自身用力不到位时，骨骼无法承受所承担的压力，出现骨头变形的情况。这种骨折属于小型的骨折疾病，可以利用手术进行复位，再结合后期的护理便可以达到痊愈的程度。

同时可以用保守治疗方式，只要将变形部分进行复位后，将患肢部位进行固定，结合后期的妥善护理，也可以达到尽快康复的效果。

粉碎性骨折 粉碎性骨折是骨折中最为严重的一种情况，它是遭受了外部力量的强烈撞击，甚至在撞击过程中，还出现了碾压的过程，从而导致肢体出现粉碎性的状态。这种情况必须要通过手术治疗，将所有的骨头进行拼合复位后，再将所有的患肢部位进行固定，要尽量避免患者在骨折初期进行运动，以防对患肢再次造成伤害。对于粉碎骨折的后期护理也尤为重要，因为不仅恢复期较长，护理中所注意的事项也较多。

骨折恢复过程

血肿消散期 患者在骨折受伤6小时以后骨折部位局部会出现大量的血肿现象。血肿的状态会越来越厉害，等到血肿完全呈现之后，身体才进入到下一个修复的过程。血肿会一直持续半个月左右，才会陆续进行消散，患肢部

位才会逐渐呈现原始的表面状态。

骨痂形成期 患肢便可以尝试进入最初的骨痂形成期，内、外骨痂形成期间，将血肿机化后带来的组织和纤维堆积在骨痂中间。这个过程大概需要一个月，也是患者的骨折部位正式进入恢复的初期。

骨痂改造塑形期 这是骨折恢复的最后一个阶段，随着肢体的逐渐活动，骨骼所承担的重量也会逐渐增加，骨骼强度也会逐渐增强。这时骨痂就会逐渐被慢慢吸收，直到最后完全地被身体吸收。当患肢的髓腔进行复通时，骨折部位基本恢复正常，这种状况大概是在两三个月左右。

骨折恢复期注意事项

饮食 在骨折刚发生时，患者气滞血瘀、肿胀疼痛、体温偏高，这种情况下，患者不宜立刻服用营养品。患者要以饮食清淡为主，多食用新鲜的蔬菜水果，以及容易消化的面食、粥类。患者骨折初期，活动不便，活动

量减小，会导致食欲不振等现象，要吃一些易消化、易吸收的食物，以免造成消化不良等情况。

处于骨折中期时，患者身体稍有恢复，肠胃功能和食欲也有所提升，可适当补充营养，多食蛋白质丰富的食物，比如：鸡蛋、鱼汤、豆制品等。骨折后期，饮食上没有什么忌讳，要保证正常每天的营养和维生素的摄入即可，也不需要太过于大补特补，以便给脾胃造成负担。同时骨折恢复期间要戒烟戒酒，尽量避免吃辛辣、油腻、刺激的食物，以便对伤口的愈合造成影响。

骨折愈合后身体的注意事项 患者出现骨折情况时，首先要对其骨折部位进行固定，要保持骨折部位的稳定性，要避免骨折部位进行大幅度的活动，从而被牵拉或者过早负重，引发患者受伤部位造成二次伤害，同时也对骨折后期的痊愈有所影响。在骨折恢复后期，要按医生规定进行适当的康复训练，以确保患肢早日恢复健康。

老年人腰背的“隐形杀手”

▲ 河南省柘城县人民医院 韩炯



刘先生今年81岁，某日突然腰背疼痛，起初他并未在意，也未前往医院接受检查。刘先生认为是近期累了，但随着时间推移腰痛临床症状愈发明显，遂前往医院就诊，诊断为椎体压缩性骨折。经治疗干预患者病症得到明显缓解。那么椎体压缩性骨折到底是怎样产生的？发病后患者需经哪种检查方式方能确诊？确诊后治疗方式有哪些？

椎体压缩性骨折

椎体压缩性骨折指的是患者身体受到外力作用导致的骨折症状，主要为脊柱骨骼前侧的椎体发生骨折，该骨折发生后患者椎体高度变小，故被称之为椎体压缩性骨折。通常情况下，该疾病多发于老年患者中，其原因因为老年人平时未注重保养与锻炼，加之其年龄较大，导致骨质疏松症状的发生。

患者受到外力刺激或用力咳嗽后易发生椎体骨质疏松性压缩性骨折。患者发病后，疼痛感较为明显，并且还会限制其活动范围。部分压缩性骨折患者症状较为严重，导致其椎管以及脊髓受到压力，对其神经根造成压力性损伤。

病情发展严重时，患者还会产生肢体瘫痪情况。故针对老年患者一旦确诊为该病，则应及时为患者提供治疗。除此之外，肿瘤疾病也可能导致患者发生椎体压缩性骨折，故在临床治疗期间，应结合患者实际病情选择适合的治疗方式。

椎体压缩性骨折诊断

若患者出现外伤且腰背部出现持续性疼痛，或老年患者不明原因出现持续性腰背疼

痛，则应立即前往医院，拍摄X线片，以确定其骨骼情况。该诊断方式可较为明确的判断患者是否患有椎体压缩性骨折疾病。若确诊患者患有椎体压缩性骨折，则应立即接受治疗，避免延误病情。

主要治疗方式

针对椎体压缩性骨折，较为常见的临床治疗方式为手术治疗。

手术治疗需切开患者肌肉以及椎板，借助钢板等对患者压缩的椎体进行复位以及固定。但该治疗方式需切开患者肌肉组织且实行麻醉药物干预，治疗期间患者受到的创伤较大，术后也需要较长的恢复时间，且并发症较多，部分患者对手术治疗方式接受度较差，多数患者不愿意通过手术方式治疗。

随着医疗技术水平的不断提升，介入治疗逐渐被应用于椎体压缩性骨折患者治疗中。经皮椎体成形术是治疗椎体压缩性骨折疾病的首要方式，通过穿刺针由患者椎板至椎体行穿刺处理，后借助球囊对压缩的椎体扩张，使其能恢复成原来的形状。后将球囊去除于其扩张后在椎体中注入骨水泥，骨水泥能以较快的速度恢复，加固椎体，改善其压缩性骨折症状。

骨水泥凝固的过程中，会释放较多热量，能迅速提升椎体局部温度，使其达到70~80℃。该治疗方式不仅能减轻患者疼痛症状，还能加固患者椎体，起到较好的临床治疗效果。介入治疗无需为患者实行开刀，属于微创治疗方式的一种，具有安全性较高且并发症较少，治疗效果较好。但值得说明的是，介入治疗只能治疗患者椎体压缩性骨折症状，还应采用合理的方式对患者肿瘤症状予以治疗，避免肿瘤症状恶化，对患者身体健康以及生命造成威胁。除此之外，中医干预中的针灸、理疗等方式也属于椎体压缩性骨折保守治疗的主要方式，可用于缓解患者疼痛，减少患者不适感。

股骨头坏死的康复保健

▲ 河南省商丘市中心医院 王美英

股骨头坏死是常见的骨科疾病，患者在初期会有明显的疼痛感，随着病情进一步的恶化会出现行动障碍等现象。股骨头坏死虽然听上去比较吓人，但只要有针对性地进行治疗，就可减轻病情。需要注意的是，患者经过治疗后，一定要进行康复锻炼，增强腿部的力量，才能降低疾病再次发作的可能。

股骨头坏死康复保健的必要性

股骨头坏死的初期，尤其是股骨头未塌陷前，需要绝对限制髋关节负重，但是限制负重并不意味着长期卧床静养，不能动弹。在股骨头坏死急性进展期卧床可以减少负重，但长期卧床也可能导致肌肉废用性萎缩及废用性骨质疏松。

股骨头坏死患者由于髋关节内旋受限，并常常保持轻度屈曲和外旋位，但长期保持此体位可导致关节周围软组织僵硬、髋关节活动度下降及关节周围肌肉萎缩。我们提倡患者尽早进行免负重的功能锻炼，“这样做可以防止组织粘连、肌肉萎缩、关节僵直、改善关节营养血供及功能状态，重塑坏死的股骨头。”

常用的康复保健方法

康复锻炼的主要分两方面，一方面就是髋关节的活动度的训练，主要是屈伸、外展和内旋训练为主，就是每天需要进行抱腿或者伸直，在髋关节能够活动的范围之内最大限度的活动几次，这样能维持髋关节的活动度。

另外一个就是进行肌肉的训练，主要以锻炼髋关节周围的肌肉群为主。锻炼方式以自动为主、被动为辅，循序渐进增加运动量。具体的减负锻炼方式有游泳、骑行（功率）自行车，如果条件不具备，可以在床上卧位进行锻炼。下面介绍一种卧床训练方法。

蹬空屈伸法 患者仰卧位，双手置于体侧，双下肢交替屈髋屈膝，使小腿悬于空中，像蹬自行车一样的往复运动5~10分钟，以屈曲髋关节为主，屈髋宜超过90°，幅度、次数逐渐增加。

抱膝屈伸法 患者仰卧位，双下肢屈髋、

屈膝，双手叉指合掌抱住胫骨近端前方，反复屈肘向上拉与主动屈髋运动相结合，加大屈髋力量及幅度，持续活动3~5分钟，次数、幅度逐渐增加。

患肢摆动法 取仰卧位或侧卧位，双下肢伸直，患肢直腿抬高摆动锻炼，或抬高到一定限度作内收、外展活动5~10分钟，防止臀中肌挛缩，也锻炼臀中肌肌力。

卧位直腿抬高法 仰卧，抬患腿，膝盖伸直使大小腿成一直线，腿抬高至与床面成30°~40°，并保持15秒，然后动作反复。每天90次，分3组完成即可。

日常生活注意事项

在日常的饮食起居方面，要注意的是控制体重。患者体重较重时，对髋关节的压力也会增大，建议控制饮食，减轻体重。到了股骨头坏死中晚期，髋关节功能较差的患者最好使用坐便架或马桶，减少深蹲时对髋部施加的应力。

注意戒烟戒酒，忌用激素类药物，大量长时间饮酒会直接导致股骨头坏死。同时多晒太阳，注意对关节的保暖。饮食方面，应以含钙质、蛋白质、维生素丰富、易消化的食物为主，鱼、虾、牛奶、乳制品、鸡蛋、豆类、绿叶蔬菜等，切忌刺激性食物及冰冷的食物。

早期是治愈股骨头坏死的最佳阶段，建议使用双拐杖辅助行走，进行日常生活活动，这样可以减少股骨头负重，防止股骨头在压应力作用下的塌陷、变形，也有利于坏死骨修复过程中毛细血管、新生骨小梁等骨组织不断再生，从而促进死骨吸收和新生骨组织充填；拄拐时间可能长达半年或以上，注意不要使用单拐和手杖，因单拐和手杖不能均衡支持体重，也难以起到减轻负重的作用。

在户外或户内活动过程中，最好有家人照顾，防止摔倒，避免造成股骨部的病理骨折，因为股骨头坏死后髋关节活动受限，骨质废用性疏松，加上患者反应能力下降，因而更加容易骨折。且骨折又能加速股骨头的坏死，使功能活动进一步受限。