

骨科骨折术后该如何进行康复训练

李德生

四川省宜宾市第三人民医院骨一科 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R49

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 05-086-01

一、骨科骨折手术之后的康复训练根据骨折愈合情况分为三部分

(1) 骨科手术之后康复训练的早期

手术之后的患者的康复训练针对患者骨折愈合不同阶段分为三期,在患者进行康复训练的早期也就是患者受伤之后的1-2周,这个时候患者受伤的骨折断端稳定性差、疼痛、患肢肿胀,活动受力很容易出现伤肢骨折移位的情况,所以,早期功能的有关锻炼的主要目的是在稳定骨折的情况下,为了促进患肢的血液循环,消肿,为骨折愈合提供良好的血液供应,加速骨折愈合,也就是我们常说的松劲和绷劲。运用患者肌肉等方面的长时间的收缩能够防止肌肉粘连和萎缩,在注重患肢功能锻炼同时,应加强其他肢体活动,特别是下肢,以防造成血栓形成等危及生命的并发症的出现,当然如果患肢骨折固定有足够稳定性,适当对患肢骨折给与一定力量的应力刺激,也能加速骨折愈合。

(2) 骨科手术之后康复训练的中期

在患者受伤进行手术之后所进行的康复训练的中期,也就是受伤之后已经超过两周,这个时期的患者一直是处于一种骨折的愈合临床时期。这个时期内的患者伤肢上的肿胀在逐渐的消退当中,相关的疼痛出现减轻的情况,而骨折的地方也会出现纤维的连接,进而逐渐的长出骨痂,这个时期过后,患者的骨折之处就会日渐的稳定。这个时期就患者要加强进行伤肢的相关肌肉收缩训练,能够在相关的康复治疗师的专业帮助之下最好,减少被动活动逐渐的转变为完全主动活动,防止邻近的关节附近的活动度出现下降的情况。在患者病情允许的情况之下,需要在早上的时候尽快起床,之后进行全身的活动。患者要进行良好的配合,从而能够达到化瘀并且消肿的目的。

患者受伤之后的5-6周,患者自身已经形成了很多的骨痂,这样能够进一步扩大患者进行活动的力量和范围,由最初的一个关节逐渐的增加多个关节的屈伸活动,这样能够避免患者的关节僵硬,也能够防止出现肌肉萎缩的情况。而累及关节的骨折,一般常常遗留出程度不同的关节功能障碍,所以,一般在患者手术两周之后就逐渐进行关节不负重的运动,涉及关节置换等需术后3天甚至更早就开始功能锻炼。在骨折有效固定的情况下,越早越有效的功能锻炼,将取得更大的功能活动。这样,运用关节软骨之间进行摩擦和相互挤压,能够推动关节软骨整体的修复,并且对其进行塑形,另外,能够防止形成关节内粘连的情况发生。

(3) 骨折手术之后康复训练的后期

骨折手术之后康复训练的后期,这个时候患者已经实现了临床的愈合情况,除掉对外固定的情况,这个时候,患者的骨痂已经逐渐塑型,这个时候进行X线检查,骨痂密度逐渐接近正常骨质,但是一般患者邻近的关节肌肉萎缩和关节活动整体呈现出下降的情况,这样的患者进行康复的主要目的是为了增强肌肉整体的力量、恢复相关的关节活动度,进而使得患者的肢体整体的功能进行恢复。而患者所进行的康复训练的形式大多是进行伤肢关节的一个负重练习和主动活动,这样能够使得各个关节逐渐恢复到

一个正常的力量和正常的活动范围当中。而处于恢复期的患者需要在进行不断康复的同时还要积极的配合相关的步态训练以及理疗等方面的康复训练等。

二、骨折术后该如何进行康复训练

(1) 一期康复

这个时候的骨折、疼痛、伤肢肿胀等方面出现不稳定的情况,很容易出现移位,所以,这项功能进行锻炼的目的是对患者的肌肉进行锻炼,患者进行跖屈运动和踝关节的背伸运动,每日4-5次,每次进行5分钟左右即可,保证患者不会出现大幅度的疲劳现象。在手术之后的一段时间内,患者的翻身活动和肢体活动一定要由专业的医护人员进行协助和指导。

(2) 二期康复

这个时期的患者的韧带、关节、骨头等组织和手术的伤口正在逐渐的愈合当中,这个时候手术的部位会非常的疼,但是肿胀已经逐渐的减轻。这个时期,患者进行康复训练可以通过牵引床从而进行臂力训练和上臂的锻炼,这样能够为下地使用拐杖进行准备。

(3) 三期康复

这个阶段患者需要对肌肉和关节进行锻炼,增加患者关节整体的活动范围,从而积极的恢复肌肉的能力,提升患者肢体整体的运动活动。在这个期间当中需要对关节的训练进行加强,让患者能够逐渐的恢复一些相对正常的活动。可以适当的进行床下活动,但是受伤的肢体严禁进行负重的情况。

(4) 四期康复

进行患者康复训练工作的后期,主要是患者的骨关节已经愈合然后局部功能非常的正常,这个时候患者骨折已经除去外固定,也逐渐的形成了骨痂,可以通过器械等进行活动,做一些徒手操,配合针灸、按摩、理疗等,让患者的肢体功能可以得到恢复。

(5) 心理康复

患者进行手术之后,拥有一个良好的心理也是患者进行康复的一项必备的条件。通过相关的实践能够表明,患者要时刻的保持一种积极向上的态度,另外,也要创建一个良好的患者和医生护士之间的关系,防止出现患者不配合治疗的情况出现。

(6) 饮食方面

患者出现骨折之后,在手术后进行康复的阶段当中需要不同的营养素,主要包含一些钙、维生素、蛋白质等,可以在恢复的期间和一些牛奶、骨头汤,吃一些比较新鲜的豆制品、肉类、水果、蔬菜等,另外,患者在恢复的期间要戒烟,香烟中的尼古丁收缩血管,影响骨折愈合。

(7) 院外康复

就已经出院的骨折患者来说,要保证相关的康复训练工作的有效性和连续性,另外,相关的医护人员要进行电话随访,另外也能够进行电话咨询等。要保证患者能够进行定期的复查,防止出现并发症。