

# 浅谈如何指导骨科患者功能锻炼

龙 华 曹 心 憶

射洪市中医院 629200

〔中图分类号〕R683 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 03-076-01

现代社会中, 康复医学备受关注, 对手术患者, 特别是骨科术后患者的得功能恢复发挥着不可替代的作用, 可有效降低致残率。功能锻炼是康复护理的主要内容, 主治医师及护士基于患者实际情况开展针对性功能锻炼指导, 由易到难、循序渐进, 预防不必要的伤害出现。

## 1 骨科患者功能锻炼意义

### 1.1 消除水肿

对于外部手术而言, 伤口恢复时间主要是 4—6 周。在这一时期, 伤口往往会出现水肿症状, 尤其是伤肢端口, 水肿十分明显。对此, 可指导患者稍微抬高伤肢, 促使静脉血液回流, 有效预防水肿的出现。

### 1.2 减少肌肉萎缩

术后, 伤肢接受自主或协助运动, 可加快血液周转, 锻炼伤肢, 避免伤肢逐渐萎缩。

### 1.3 防止关节僵硬粘连

因长时间不运动, 骨折患者的淋巴、静脉便会渐渐萎缩, 从而出现水肿症状, 浆液纤维蛋白逐渐溢出, 诱发滑膜接触。对此, 应有效预防关节接触, 鼓励患者开展自主锻炼。自主锻炼具有较轻微的拉伸功效, 如上肢骨折可进行握手训练; 下肢可进行收缩锻炼。通过有效的锻炼, 可使得骨头四周肌肉得以锻炼, 避免接触软组织。

### 1.4 促进骨骼愈合

肢体功能锻炼时, 肌肉新陈会产生大量乳酸。这些乳酸有利于开阔血管, 促使周转血液含量迅速增长, 加快心血管的生长, 尽快生成骨痂, 加快功能恢复。

## 2 骨科患者功能锻炼的指导

### 2.1 开展针对性训练

#### 2.1.1 骨折早期的功能性锻炼 (伤后 1—2 周)

这一时期骨折肢体较为疼痛, 存在明显的肿胀症状, 且未形成骨痂。虽然固定了被折断的部位, 然而尚未完全稳定。所以这一阶段的锻炼方法必须确保关节不运动, 主动收缩和舒张肌肉为主。(1) 锻炼上肢肌肉: 用力地握住拳头, 尽力地伸直五指, 不停地交替开展, 以此来提高手的握力; (2) 锻炼下肢肌肉: 开展股四头肌等长收缩练习活动, 提高臀大肌、股四头肌和小腿三头肌的力量, 用力地背伸踝关节和伸屈足趾, 有效预防肌肉萎缩和关节僵硬; (3) 五点支撑法: 健肢用力地踩床, 使用头部、双肘支床来支撑全身, 背部尽量地抬起来, 臀部离开床位, 如此不仅有效锻炼了腰背肌, 而且还可预防压疮的出现 (4) 被动活动向心性按摩, 加快血液循环, 抑制肢体肿胀症状的出现。

#### 2.1.2 骨折中期的功能性锻炼 (伤后 3—6 周)

这一时期, 患者肿胀与疼痛感有所缓解, 渐渐形成了骨架, 骨折部位已经初步连接。对此, 医务人员应协助其开展肢体运动。(1) 被动训练。在指导患者进行被动锻炼前, 需要评估结合患者肢体功能耐受度和肢体的活动度确定训练的强度、

每次运行的时间以及搭配的音乐, 护理人员可以根据音乐的节奏和频率指导患者换面的开展被动关节活动, 在此过程中注意观察患者的面部表情, 以患者耐受为宜, 每个关节运动 20~30min 左右, 能够达到维持关节活动度, 预防肌腱韧带挛缩的目的。(2) 主动训练。若患者的肌力超过 3 级时能够抬离床面时, 患者具备独立行走能力, 便可以让患者家属陪伴患者自行行走, 注意每次行走的时间不宜过长。针对肌力 ≤ 3 级的患者, 先训练双腿站立, 待患者在无扶手的情况站立的时间超过 1 分钟便可以练习单腿站立, 单腿站立若能够坚持 10s 后练习抬腿运动, 抬腿后运后能匀速抬起后可以练习行走。

#### 2.1.3 骨折后期的功能康复锻炼 (骨折临床愈合期, 伤后 6—8 周)

这时骨已经完全愈合, 关节活动恢复如初。功能锻炼不只是局部, 更应开展全面的肌肉和关节锻炼, 加强全身活动, 渐渐恢复肢体功能。

### 2.2 心理干预

骨科患者大多数都是意外造成的, 突然的变故使其承受巨大的压力, 再加上病房环境及行动受限, 极易产生焦虑、烦躁等不良情绪, 对功能锻炼存在抵触心理。对此, 医务人员应加强心理干预, 引导其正确对待病情, 积极缓解紧张、焦虑的情绪。在功能锻炼指导时, 医务人员提前耐心地讲解骨骼患者锻炼的必要性、原则及注意事项, 并利用广播、电视、音乐的方式转移患者注意力, 有效缓解功能锻炼所带来的疼痛感, 促使功能锻炼活动顺利进行。同时, 医务人员根据患者病情, 在功能锻炼指导时采用护理流程图方法, 使用流程图充分展现出功能锻炼不同阶段的内容及要点, 引导患者开展科学的锻炼活动。

### 2.3 对患者加强营养护理

适当饮食, 不仅要注重营养摄入, 还要对某些老年人不利的食物进行限制, 尤其是高血压、高血脂、糖尿病患者, 应尽量控制动物脂肪的摄入, 食用菜油、豆油等, 也不得摄入胆固醇较高的食物, 如蛋黄、动物内脏等。同时, 尽量食用维生素、矿物质丰富的食物, 如豆类、瘦肉、海产品等。饮食尽量以清淡为主, 严格控制糖分和盐。

### 2.4 把握功能锻炼指导注意事项

采取循序渐进的原则, 在不影响骨折端稳定性、不对患处造成二次伤害的前提下, 以恢复肢体生理功能为主, 逐步拓展功能锻炼活动范围与强度。值得注意的是, 在骨折延期愈合、关节内有骨折片、损失性关节炎等情况下不得进行功能锻炼。

## 3 结语

基于患者的实际情况制定科学合理的功能锻炼计划, 同时要有计划、有目的地开展, 并坚持循序渐进的原则, 如此才能够确保功能锻炼真正落到实处。同时, 医生与护士积极协作, 耐心引导, 用心激励患者, 强化信念, 强化质量效果, 促使患者早日康复。