

骨折手术后如何避免关节僵硬

孙 健

四川护理职业学院附属医院(四川省第三人民医院) 610100

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)04-086-01

在人们的惯有印象里,提到意外骨折之类的事件,首先想到的肯定是家里的长辈或者邻居的爷爷奶奶。当然,中老年群体随着年龄的增长,确实会出现骨质疏松之类的现象,从而加大了发生骨折的几率。但是,近几年来,随着现代化生活节奏的加快,人们的生活方式也发生了巨大的变化,尤其是当代的年轻人。“一白遮百丑”的审美趋势让爱美的年轻女性对阳光唯恐避之不及,快餐加碳酸饮料的“黄金搭档”式午餐成为众多年轻人的不二选择,再加上久坐于办公室中,运动量较少,从而导致骨量大量流失。因此,年轻人发生骨折的意外事件也逐渐增多。骨折作为一种常见病,相关的手术治疗技术已经发展得较为完备。不过,骨折的康复如果只是依赖于手术治疗是远远不够的,事实上,在手术治疗结束后,往往需要面对更加麻烦的术后康复时期,在此期间,怎样避免关节发生僵硬会是一大难题。那么今天,就来为大家科普一下如何在术后避免出现关节僵硬的相关知识吧。

1 骨折的定义

骨折一般是指骨结构连续性部分或全部断裂。大部分骨折都只会出现局部症状,具体表现为局部疼痛,瘀斑,肿胀,功能障碍等。骨折的治疗理念是让受伤的部位可以最大程度地恢复如初。所以,骨折治疗的三项基本原则为复位,固定,和功能锻炼。发生骨折后,患者骨折的部位会出现明显的肿胀,并产生强烈的痛感,此外,受伤部位和肢体还有可能会出现畸形,导致患者做出一些异常的肢体活动,例如有的患者会出现身体向后伸的状态。因此,只要出现畸形,活动异常,以及骨擦音等骨折专有症状,就可以确认为是骨折。

2 术后怎样避免关节僵硬

2.1 关节僵硬的原因

在骨折手术治疗结束后,部分患者会出现关节僵硬的现象。这种现象出现的原因是,在手术结束后,往往会出现组织液渗漏的现象,同时会生成一些瘢痕,从而导致关节僵硬地产生。在我国的临床治疗中,术后康复这一理念并没有深入人心。一方面是因为很多患者的思想比较传统,发生骨折后,他们更相信“伤筋动骨一百天”这一传统观念,所以一定要在床上躺上三个月左右,等患处完全恢复好之后再行日常活动;

另一方面术后康复训练的概念传入我国较晚,所以我国人民的相关意识确实较落后。

2.2 术后康复训练

2.2.1 术后的早期活动

如果想要防止关节僵硬地产生,就需要在术后的初期恢复阶段进行适量的运动。术后早期活动的原则和方式需要根据患者骨折的类别,病情的严重程度来决定。不过,总得来说,这一时期的活动应量力而行,既要在规定时间内活动,也要符合自身身体的实际情况,不可太过勉强,伤及患处。不过骨折手术结束的活动时间需要谨慎选择,当手术的内固定较为结实稳定时,则可以在恢复期的初期进行活动。不过,如果骨折的情况比较麻烦,并且固定的也不够稳固,就需要提前拍摄X线片,以此来判断骨折有没有已经完成初步的恢复,然后再决定术后活动的确切时间。至于其他非骨折的关节部位,应该尽快恢复正常的活动。

根据有关研究表明,骨折手术治疗结束后的三个月之内,康复训练防止出现关节僵硬的成功率较高。而当术后的时间超过三个月后,相关预防工作的难度会随之增加,出现关节僵硬的几率也会变大。所以,尽快地恢复关节部位的日常活动,则会把关节僵硬地出现扼杀于萌芽中。

2.2.2 促进术后消肿

手术结束后,在患处肿胀的情况下往往会渗出更多的液体,从而加大产生粘连的概率。所以在手术结束后,应当及时采取相关消肿措施,比如进行冰敷,垫高骨折所在的部位,或者使用电疗法消肿,争取将关节僵硬发生的几率降到最低。

2.2.3 静力收缩的作用

通过静力收缩关节附近的肌肉组织,有助于关节周边的血液循环。这样不仅能够加快患处的消肿,还可以锻炼到关节附近的肌肉。从而提升了肌肉的力量,避免出现关节僵硬的情况。

总而言之,骨折并非是一种骇人听闻的疾病,只要在患病时及时去相关医生处就诊,积极的配合医生治疗,科学并准确地看待这项疾病,并做好后期的康复训练,保持一个良好的生活习惯,相信很快就能恢复健康。

(上接第85页)

血管因动脉粥样硬化而衰退,阑尾血供不足,加上诊断时间过长所以发生穿孔机率大大增加,穿孔后经常会表现为弥漫性腹膜炎。

3.6 伴发、并发症多

老年人在患阑尾炎时可能会伴随着贫血、慢性支气管炎、高血压、便秘、肺气肿、冠心病等疾病,也有可能会有心衰、肺不张、电解质紊乱、糖尿病酸中毒等并发症,严重的可能会危及生命。

4 老年朋友患阑尾炎的治疗办法有哪些?

手术切除阑尾是根治阑尾炎最常见的方法。所以老年人在患阑尾炎时,在身体允许的条件下最好选择手术治疗根除病因。如果因为年龄过大,身体不允许做手术的情况下,可以选择服用抗生素来减少感染的发生率。当然医生通常会建议做阑尾切除术,以避免阑尾在日后破裂。

其实“三多三少”这六点症状,只要老年人了解了,熟悉了,“特殊”也就成为了“普通”,这样可以让老年人少费周折,少受痛苦,能够尽快地进行治疗。总而言之,阑尾炎看起来虽然是一个很常见的病,但是老年朋友们一定要对它多加防范,身体稍有不适就应该去医院进行检查。