

# 骨折术后更快恢复的注意事项

胡美艳

四川省广安市广安区人民医院 638550

[中图分类号] R687 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 08-096-01

目前骨折在临床上属于非常常见的一种疾病, 在日常生活当中会受到各种因素的影响, 导致发生骨折。由于患者在发生骨折以后, 患者的机体活动会受到一定的限制, 影响着正常的生活, 并且当发生骨折以后需要很长时间才能够恢复正常的状态, 而在恢复的过程当中, 有很多患者及其家属都会产生盲目性, 康复训练的方式不当以及饮食缺乏科学性等, 不利于病情的恢复。所以有效的掌握骨折患者恢复期间的注意事项, 对于加快患者的恢复具有非常重要的意义。

## 一、骨折恢复期功能锻炼的方式和注意事项

### 1. 骨折恢复期功能锻炼的方式

一期康复是指患者在伤后的 1~2 周, 这时期患肢处于肿胀和疼痛, 并且骨折端极其不稳定, 很容易发生再次移位的现象, 所以主要是肌肉锻炼为主: 初期的患者需要卧床休息, 并将患者的患肢放在舒适的位置, 在确保关节不活动的基础上, 对患者的肌肉进行规律性的收缩和放松, 可以避免出现肌肉萎缩或者粘连的情况。一定要根据患者的实际情况每天进行 4~5 次, 每次锻炼的时间维持 5 分钟, 以患者不感到疲惫为原则;

二期康复是指患者伤后的 2~4 周, 这时患者的关节骨头和肌肉等组织已经处于逐渐愈合的状态, 患肢造成的疼痛感和肿胀也明显的缓解, 并形成了骨痂。对于这阶段的患者应该在医护人员的指导下进行关节的活动, 但是不要负重活动, 如果患者是下肢骨折, 则可以采取膝关节踝关节的伸屈锻炼, 并配合牵引床进行上臂锻炼, 有助于患者下床时拐杖, 可以增加髋关节屈伸的活动。随后根据患者的实际情况, 逐渐的去扩展关节的活动范围, 使全身关节都能够保证正常的活动;

三期康复是指患者在伤后的 5~6 周, 这时期需要指导患者积极的去锻炼关节和肌肉, 扩大关节活动的范围, 同时增加患者机体运动的功能。根据患者的实际情况控制训练的强度, 采取自重锻炼;

四期康复是指骨折处于临床愈合程度, 拆除外固定器械, 同时关节的活动度已经接近正常的患者。对于晚期功能训练来说, 主要是提升肌肉的功能, 使机体可以完全的恢复正常。

在后期训练当中, 患者很容易发生肌肉疼痛以及锻炼后发生水肿等不良反应, 这种不良反应会降低患者的自信心, 所以医护人员应该及时的疏导患者的情绪, 鼓励患者积极的配合训练。

### 2. 注意事项

患者在进行功能锻炼的时候一定要以主动活动为主, 同时关节的活动范围和次数应该由小到大。在进行初期功能训练的时候, 需要以肌肉收缩和关节活动为主, 后期应该根据患者病情的恢复程度来过渡到自重活动。在进行主动功能锻炼期间, 需要避免不利于骨折端稳定的活动。在患者功能康复训练的过程中, 如果患者是上肢骨折, 此时锻炼的核心目标就是加强患者的手部功能, 如果患者是下肢骨折, 就应该增加患者负重来恢复步行能力为主。

## 二、骨折后日常生活及营养补充的注意事项

### 1. 日常生活的注意事项

勤更换床单, 勤开窗通风, 使患者能够呼吸到新鲜的空气。对于下肢骨折患者来说, 一定不要长期久卧休养, 很有可能会增加其他疾病的发生率, 除了以上操作, 还要保证患者身上的清洁, 避免出现压疮以及泌尿系统感染等情况。此外, 一定要增加饮水量确保患者肠道的通畅。在骨折以后, 由于骨折的恢复周期非常的长, 所以患者的心理状态会非常的差, 这时医护人员及其家属都应该积极的去疏导患者不良的心理情绪, 多安慰患者、关心患者, 使患者能够保持良好的心理状态, 面对疾病的治疗。

### 2. 营养补充注意事项

早期需要给予骨折患者易消化和清淡的食物; 在术后早期, 由于患者很容易出现大便干燥或者便秘的现象, 所以可以适当的给予患者服用纤维含量比较高的食物; 在中期的患者应该补充维生素, 可以食用萝卜、青菜和食物的内脏等; 后期的患者, 由于骨折处于愈合的阶段, 这时饮食可以根据患者的习惯, 但还需要多食用新鲜的蔬菜和水果等。需要注意的是在骨折恢复期间, 应该减少糖分的摄入, 避免影响血液的流畅性, 不利于患者病情的恢复。

(上接第 95 页)

如果 RPR 检测结果显示为“-”, TPPA 检测结果为“+”时, 也可以细分为 4 种情况: 第 1 种情况: 如果被检测者之前曾经感染过梅毒, 但是没有接受过规范化的治疗, 此时也可能转为潜伏梅毒, 提示被检测者需要接受规范化的治疗并坚持随访。第 2 种情况: 如果被检测者之前曾经感染过梅毒, 并且接受过规范化的治疗, 但是治疗后并未坚持随访, 建议该被检测者应该定期复查并坚持随访一段时间。第 3 种情况, 以前曾感染过梅毒, 而且没有接受过规范性的治疗, 建议该

被检测者应该尽快接受规范化的治疗, 并坚持随访 3 年。第 4 种情况, 不确定该被检测者是否有过梅毒感染史, 建议其应该马上接受规范化的治疗并坚持随访 3 年。

以上, 就是关于梅毒及梅毒检测报告的一些科普知识, 希望对大家有所帮助。梅毒是一种具有强传染性的传染性疾病, 可对感染者及其家属的身心健康均造成严重影响, 在日常生活中, 我们要注意做好防护, 避免婚外性生活。一旦怀疑自己感染了梅毒以后, 也应该及时到正规医院接受诊治。