

踝关节骨折手术后要注意什么？

钱智斌

成都市龙泉驿区中医医院骨伤科 610100

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-035-01

踝关节属于人体非常重要的关节之一，主要是负责日常行走的负重作用，如果踝关节受到了直接或者间接的暴力以后就容易出现损伤或者骨折的情况，一旦发生了以上情况，需要立刻进行手术治疗。在踝关节骨折的患者进行手术以后，一定要严密的观察患者手术的切口是否有渗血的情况，并且定期的为患者更换敷料，同时还需要注意踝关节局部肿胀的情况，避免发生骨筋膜室综合征等，在患者的状态恢复以后，可以指导患者进行有效的功能锻炼，并且指导患者进行科学的饮食，主要的注意事项如下：

一、切口渗血的情况

在患者手术以后，一定要密切的观察患者手术切口是否有渗血的发生，并且定期观察敷料是否有污染的现象，同时定期更换，必要时需要及时更换药物，避免细菌滋生，从而导致患者发生感染的情况。

二、注意肢体的肿胀程度

由于人们的小腿部位软组织非常的薄弱，同时活动的空间也非常的有限，一旦肢体肿胀的非常严重时，就可能会导致小腿部位的皮肤出现水泡的情况，甚至还有严重的患者则会出现骨筋膜室综合征的现象。

三、功能锻炼

对于踝关节骨折手术后的患者在麻醉消退以后，患者需要在医生的指导下进行肌肉等长收缩的训练。而在患者手术后的一周左右，如果患者的伤口处并没有发生渗血的现象，则可以慢慢的进行腕部、膝部以及踝关节等主动屈伸的锻炼，这样可以有效的促进踝关节功能的恢复情况。在患者术后的六周，如果患者外固定的支具或者是固定的石膏都已经拆除，这时可以指导患者进行踝关节的自主运动训练来促进患者骨折部位的恢复。

四、加强营养的摄入

对于手术恢复初期的患者来说，由于这时期的患者会处于卧床休养的状态，而由于长时间的卧床休养会减少患者的活动量，会减弱患者胃肠道的消化功能，从而引发患者出现了消化不良和便秘等不良的情况。因此，在饮食上应该指导患

者多吃一些清淡且容易消化的食物。如果患者在遭遇外伤出现失血的时候，由于会导致患者机体内的营养流失，而这时为了使骨折端以及软组织等部位尽快的恢复，可以在患者的胃肠道功能恢复以后吃一些含有高热量以及高维生素和高蛋白的食物，如动物的肝脏、鸡蛋和鱼肉以及绿色的蔬菜等，保证营养均衡。

五、不要过早下床

有部分骨折患者骨折部位刚刚恢复就着急下床活动，这样是不利于骨折的恢复的，并且运动不当还会加重骨折的发展。可以指导患者进行床上的简单康复动作，比如慢慢活动脚趾、使用膝关节的运动来带动骨折处的活动，也可以进行深呼吸或者咳嗽等来间接地帮助骨折处进行活动。此外，这些活动还可以起到消肿的作用，并且还可以缓解患者的疼痛感。

六、保持良好心理状态

大部分患者当发生踝关节骨折的时候，都会产生一些不良的心理情绪，这种不良的心理状态就会影响患者疾病的恢复情况，所以一定要告知患者良好心理状态对疾病恢复的重要性。

七、有效避免患者出现并发症的情况

对于踝关节骨折手术以后如果没有及时的得到有效的治疗和护理措施，很容易导致出现各种并发症的情况，如软组织在愈合过程中发生感染以及踝关节在置换后出现慢性疼痛和关节僵直以及假体下沉等。对于术后软组织出现感染是目前踝关节骨折患者在手术后非常高发的一种并发症的情况，由于对于踝关节患者在进行关节置换术以后，伤口愈合的速度非常的慢，在加上踝关节周围的组织又比较薄弱，这时组织当中用于保护作用的脂肪并没有多少或者没有，所以就会出现感染的问题，感染的程度也会由浅到深。因此，为了能够有效避免患者术后感染这类并发症的几率，所以在进行手术的时候，一定要注意保证手术切口的精准度、避免皮肤边缘过分紧张、尽量降低对机体造成的伤害、全厚度的皮瓣可以有效的起到降低皮下剥离的风险，如手术过程中可以切到骨后，则可以避免切口的问题。

(上接第 34 页)

状。听力衰退主要表现为听不清、感觉到声音模糊，前期则主要表现为听力渐降。对于年龄较小的儿童而言可能会表现为对声音极度不敏感，注意力不集中等。且经常发生的情况是儿童的一只耳朵患有中耳炎，另一只耳朵正常，但是家长长期没有察觉，或在体检时发现或在情况非常严重的时候才发现，都在无意中增加了对身体的危害性，并不排除可能会导致耳聋现象的发生。儿童可能会在日常生活中表现为对父母的呼喊不理睬、看电视时一反常态，要求过大的音量等，如果有发现异常情况，父母必须予以关注。

4. 耳鸣：耳鸣则主要表现为耳朵会响，且多为间歇性的耳鸣。耳鸣的症状一般不会很严重，但是患者在头部运动、打呵欠、拧鼻涕时都有可能听到嗡嗡声、流水声等。少数

分泌性中耳炎患者还可能会出现耳内流水现象，但是该现象的持续时间比较短，大概维持在几个小时或者 1 天左右。对于儿童来说如果年龄稍大，则可能会向家长反映耳朵内听到声响，作为家长则必须予以重视，带孩子及时就诊；对于婴幼儿来说，会表现出烦躁、哭闹的情绪等。部分患者可能在突然起身时同时出现耳鸣和头晕的症状。

5. 全身症状：中耳炎不仅仅会引起耳部不适，还可能引发全身症状，如食欲下降、发烧、头晕、全身乏力等。儿童的全身症状通常会比成人更为严重，如出现呕吐、腹泻等不良消化道症状，且如果鼓膜出现穿孔现象，体温会明显下降，全身症状会有所缓解，儿童出现全身症状后，还可能出现并发症，如脑膜炎、面神经麻痹等。全身症状对人体的危害性比较大，如果患儿表现出严重的不适情况，则建议住院接受治疗。