

骨折康复治疗要避免的误区在这里！

李丽娟

四川省第二中医医院康复科 610036

〔中图分类号〕R68 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 07-096-01

骨折可能是生活中大家都会遇到的健康问题，从摔倒、运动损伤到交通事故，骨折的情况并不少见。面对骨折，很多人和他们的家属会有一些误解和错误的做法，这些误区不仅影响康复效果，有时还可能加重病情。下面就让我们一起来了解一些骨折康复治疗过程中常见的误区，并学会正确应对。

很多患者在骨折初期会误认为“多休息不动是好的”。这是一个非常常见的误区。其实，完全静止不动会导致肌肉萎缩、关节僵硬等问题。康复治疗的关键是要在医生的指导下进行适当的活动，以逐渐恢复受伤部位的功能。比如在早期，医生可能会建议进行一些轻度的活动，如手指或脚趾的简单弯曲和伸展，以促进血液循环，加快愈合过程。

另一个常见的误区是“骨头接上了，就可以恢复正常生活了”。事实上，即使骨折部分已经愈合，患者仍需进行一段时间的康复训练。这是因为骨折不仅仅是骨头的断裂，还伴随着软组织的损伤。经过长时间的固定，肌肉、韧带等软组织可能会退化、僵硬，因此，需要通过康复训练逐步恢复这些组织的弹性和功能。切忌急于恢复日常活动，避免增加再次损伤的风险。

节食、挑食以促进骨折愈合也是个常见的误区。有人认为，吃某些特定的食物可以加速骨头的愈合，或者干脆减少饮食来促进康复。实际情况是，骨折患者需要均衡的营养，尤其是充足的蛋白质、钙和维生素D，这些营养素有助于骨骼和软组织的修复。因此，在康复期间，应注意合理饮食，避免挑食和节食。此外，有些可能会影响康复的饮食习惯也需要改正，如避免大量摄入酒精和高糖食品。

有些患者会过于依赖辅助工具，如拐杖或轮椅，认为这样可以帮助更快康复。事实上，长期依赖这些工具会导致肌肉的进一步退化。在适当时候，应在医生和物理治疗师的指导下逐渐减少对辅助工具的依赖，进行自主的活动和训练，以增强肌肉力量和灵活性。这里需要提醒的是，患者在减少辅助工具的使用过程中，一定要加强安全防护，避免再次受伤。

不少家属会认为，按摩和热敷是万能的方式，只要多做就可以帮助康复。其实，按摩和热敷虽然在某些情况下有利，但是过度使用反而可能会适得其反。骨折早期尤其要避免热敷，以免加重局部的肿胀和出血。正确的做法是根据医生的建议，选择适当的理疗方式和频率。

有些患者对康复训练存在畏难情绪，害怕疼痛而逃避锻炼。虽说康复训练在最初可能会有些许不适，但适当的锻炼是恢复功能的关键。疼痛通常是因为长时间不活动或损伤导致的肌肉紧张和僵硬。通过科学的训练，大多数人在一段时间后会发现疼痛逐渐减轻，功能逐步恢复。因此，患者和家属应有耐心和信心，坚持科学的康复训练。

除了已经提到的误区，还有一些错误认知需要引起注意。比如，有人认为服用大量钙片就能加速骨折愈合，但实际上，过量补充钙质并不能单独解决问题，甚至可能引发肾结石等副作用。正确的做法是通过均衡饮食和适量的补充剂，来保证身体所需的营养。

还有一种常见的误解是，只要骨折不受到二次创伤，就可以忽视日常生活中的细节。例如，有些患者在骨折后还会重返运动场地或进行激烈的活动，这是极不可取的。恢复期间，必须遵循医生的建议，逐步增加活动量，避免激烈运动对未完全康复的骨骼造成二次损伤。

另外，有些人认为骨折后的部分疼痛是不可避免的，因此不需要特别处理。其实，现代医学已经有多种方法可以有效缓解疼痛，从而提高患者的生活质量。在骨折康复过程中，疼痛管理也是一个不可忽视的重要环节。在医生的指导下，适时使用止痛药物或其他疼痛管理手段，可以大大改善康复体验，使患者更容易完成必要的训练和活动。

总之，正确认识和应对骨折康复中的每一个细节，是帮助患者恢复健康的关键。面对误区，积极寻求科学指导，保持良好的生活习惯和心理状态，这样才能更好地迎接恢复后的生活。希望所有患者和家属都能从中受益，科学地走好康复的每一步。

(上接第 95 页)

这些药物可以缓解过敏性鼻炎患者的喷嚏、挂清水鼻涕等症状。鼻塞带来的痛苦可以通过鼻腔粘膜减充血剂来缓解病症，但一定要切记的是这类鼻腔粘膜减充血剂只能偶尔在鼻塞严重时偶尔的使用，绝对不可以长期使用。连续使用一周的话非常容易引起药物性鼻炎，导致永久性的鼻塞，后果非常严重。最后就是脱敏治疗了，脱敏治疗是现在唯一一种针对病因的治疗手段，目前主要有两种治疗方案，一般都需要三年的治疗时间，以治疗尘螨为变应原的过敏性鼻炎患者的效果为最佳，可以治疗中重度的病情。两种治疗方案各有利弊，第一

种是皮下脱敏治疗，一般适用于 5 岁以上的儿童及成人。这种治疗方案非常灵活，可以通过患者自身条件来调节治疗方案，很适合自身拥有多种变应原的患者，但它的缺点也很明显，在治疗过程中很可能会出现严重的过敏反应，导致全身皮疹、难以呼吸、甚至导致休克，所以这种方案都是在医院进行的。第二是舌下脱敏治疗，3 岁以上的人都可以使用。这种方案是在舌下含住滴剂或者片剂，口服治疗。优点是操作很简单，过程也很安全。但国内目前只有一种产品，不能够灵活根据个别患者病情去调节。