

骨折后功能锻炼注意事项?

陈爽

(旺苍县中医医院 四川广元 629200)

1.引言:

骨折后进行修养,分为“静养”和“动养”两种。长期卧床静养不但不能保障患者早日康复,导致机体患处得不到良性刺激的情况下,会导致肢体循环越来越差,因此骨折后休养还需要结合功能锻炼,进行动养,劳逸结合才能促使骨折快速恢复。

2.不同时期功能锻炼要点

在患者骨折后,不能一味依赖营养补充和卧床静养,患者还需要进行功能锻炼,一方面促使骨折快速恢复,另一方面恢复骨折肢体功能。骨折患者功能锻炼需要根据不同时期采取不同的锻炼要点,与饮食分期类似,骨折功能锻炼也分为三个阶段,分别为早期、中期和晚期。

早期功能锻炼(受伤后两周以内):由于患者骨折创伤肿胀达到高峰期,局部反应非常强烈,骨痂还没有完成形成。因此在这段时间内,患者进行功能锻炼时,需要注意保护关节,在不活动关节的基础上,收缩舒张肌肉,将被动活动作为辅助锻炼选择,主动活动作为主要锻炼选择,进行别动活动的目的是舒缓患者肌肉,促使血液循环加快,缓解关节僵硬^[1]。

中期功能锻炼(受伤后第三周至第六周内):患者骨痂已处于形成状态,同时局部肿胀已经开始消退,临床上接近愈合标准,这个时间段内的功能锻炼可以增加关节活动范围,但是骨折连接处需要加强保护,以维持骨折线修复稳定。

晚期功能锻炼(受伤后七周后):这个时期患者骨折愈合情况已经非常坚固,患者需要接受全面的肌肉和关节锻炼,促使肢体功能逐步恢复。患者在接受功能锻炼时需要重点考虑肢体功能恢复,需要根据患者职业特点制定功能康复训练计划。在这个训练阶段中,患者肢训练后肢体疼痛和肿胀症状将会较为突出,部分患者由于训练导致的疼痛放弃功能锻炼,将会影响肢体功能恢复。康复治疗师需要鼓励患者坚持治疗,在患者由于锻炼后效果不佳心情低落时,康复治疗师需要对患者进行心理辅导,可以其他患者康复治疗期间遇到的问题以及最终康复效果举例,帮助患者建立康复治疗信心。在患者接受功能锻炼期间,需要遵循循序渐进的总原则,一开始进行功能锻炼的活动范围一定要小,随着锻炼时间的延长,可以加大锻炼量和锻炼范围。

3.功能锻炼期间饮食注意事项

骨折恢复期饮食可分为三个阶段,每个阶段的饮食注意事项都不一样。

早期功能锻炼:在这个阶段中,由于患者骨折之后情绪不佳,面临身体上的病痛,伤口肿胀会影响患者的食欲,因此不能食用过于辛辣刺激的食物,饮食需要遵循清淡、易消化和吸收的总原则,食用过多辛辣刺激食物以及不易消化食物会导致患者消化不良,肠胃受刺激,进而影响骨痂生长,伤处肿胀消退速率较慢。患者在早期功能锻炼阶段可以选择的食物有猪瘦肉、鱼汤、鸡蛋等富含蛋白质的食物,患者不能过早食用肥腻滋补食品,例如骨头汤。



中期功能锻炼:在这个阶段中,患者骨折创伤处肿胀已经开始消退,可以开始补充高营养物质,可以多喝骨头汤,多吃鱼肉和鸡蛋。同时也需要多食用新鲜蔬菜,满足身体所需矿物质需求,促使骨痂愈合。

晚期功能锻炼:在这个阶段中,患者骨折部位肿胀已完全消退,骨痂处于高速生长期,为促进骨痂快速生成,患者可多食用动物肝脏和海产品,患者需要根据身体情况适量补充钙质,多吃含有锰、铁等微量元素的食物,例如胡萝卜、西红柿、白菜等新鲜蔬菜。患者需要加强纤维素摄入,必要情况下可食用纤维素营养补充剂,预防便秘。患者每日饮水量需要适当增加,促进新陈代谢。

4.结束语

俗话说:“伤筋动骨 100 天。”骨折患者和家属在骨折休养期间对于如何吃的问题重视程度比较高,除了食物进补,还要关注功能锻炼,功能锻炼可以增强营养吸收速率,促使骨折恢复更快,加快骨痂生长速率加快,降低伤口愈合不良以及腹胀便秘并发症风险,达到快速恢复效果。

参考文献:

[1]何芬,谢韶东,曾得明,古柱亮,陈晓琳,江丽娇,傅秋媛,黄珍.骨折患者功能锻炼的生物力学研究进展[J].深圳中西医结合杂志,2019,29(20):184-185+194.

(上接第 34 页)

为指导护理人员彻底贯彻《静疗规范》,应在实践中重视静脉治疗护理工作的落实,提升患者的就诊体验,完善医院的企业形象。应从人员、物品、方法以及环境等方面了解医院静脉治疗护理工作中存在的问题,立足于此,结合医院具体情况,有针对性的制定护理干预措施,旨在实现医院静脉治疗护理工作质量的提升。在医院静脉治疗护理工作中,应持续更新护理人员工作理念,引进先进的设备,加强护理人员培训工作,制定相应的管理制度,并构建安全管理模式,既可保证护理质量,也可营造安全管理环境,对降低静脉治疗并发症发生率有显著作用。

综上所述,给予静脉治疗患者护理质量与安全管理综合干预措施,不仅可以提升护理质量水平,也可为患者静脉治疗提供安全管理环境,确定实施护理质量与安全管理综合干预的实际意义,可被广泛

运用在静脉治疗护理领域。

参考文献:

[1]何佳欢,黄伟霞,钟守群.静脉治疗护理 SOP 实施前后静疗护理质量对比[J].养生保健指南,2019,000(051):108.
[2]武才温.静脉治疗规范化管理在护理质量管理中的作用分析[J].世界最新医学信息文摘,2018,v.18(60):249.
[3]张蕉,陶凤杰,张隼.规范化管理措施对静脉治疗护理质量的影响[J].西部中医药,2018,31(10):132-134.
[4]余金花.静脉治疗的护理管理问题及处理措施分析[J].当代医学,2018,v.24;No.485(06):147-149.
[5]史又文,蔡金花,张静,等.持续质量改进在静脉输液安全管理中的应用[J].临床医药文献电子杂志,2020,v.7;No.440(19):88-89.