



骨折康复，需避开3大误区

◎成都市金牛区人民医院 唐 瑗

骨折是生活中常见的意外伤害，很多人认为“伤筋动骨一百天”，只要躺着不动就能恢复。然而，这种观念并不完全正确！事实上，骨折后的康复并非“静养”就能解决，错误的康复方式可能导致关节僵硬、肌肉萎缩，甚至影响骨骼愈合。今天，我们就来聊聊骨折康复的3大误区，并教你如何科学安排复健时间表。

误区一：骨折后必须完全静养，不能活动

许多人认为，骨折后必须“一动不动”才能让骨头长好，甚至长期卧床休息。但实际上，完全不动反而可能带来更多问题。

不利影响：受伤肢体若缺乏运动，肌肉会渐趋萎缩、细弱无力，严重影响后期康复；骨折涉及关节且长期固定，易致关节粘连、活动受限而僵硬；长期卧床或固定不动，还会阻碍血液循环，增大血栓风险，延缓骨折愈合。

正确做法：骨折初期（1~2周）虽需固定制动，却不能完全静止。此时可在医生指导下，开展轻柔的肌肉收缩训练，像绷紧大腿肌肉、活动脚趾等。这类训练能促进血液循环，有效减少肌肉萎缩，助力后续康复。

误区二：拆掉石膏或固定器后，就能立刻恢复正常活动

很多人以为，骨折愈合的标志就是“拆石膏”，拆掉后就可以像以前一样跑跳、运动。但实际上，拆石膏只是代表骨头初步愈合，但周围的肌肉、韧带、关节可能还未完全恢复。

不利影响：新长出的骨痂质地脆弱，远未达到坚固状态，此时若过度用力，二次骨折风险极高，骨

骼易再次断裂。而且，在关节和肌肉尚未适应正常活动时强行运动，还可能引发慢性疼痛，给身体带来长期的不适困扰。

正确做法：拆石膏后康复正式开启，要遵循“渐进式恢复”原则。第1~2周以轻柔关节活动为主，如手腕、脚踝屈伸，避免负重；第3~4周逐步增加力量训练，如弹力带练习、水中行走；4周后依恢复情况，慢慢恢复正常低强度运动。

误区三：骨折康复只靠“养”，不需要专业指导

很多人觉得骨折康复就是“等骨头自己长好”，不需要特别训练。但事实上，每个人的骨折情况不同，康复方案也应个性化。

不利影响：一方面，错误的姿势会加重损伤，例如脚踝骨折后，若走路姿势不当，很可能影响骨骼正常对位；另一方面，若错过最佳康复期，某些关节如肩关节长期不活动，就可能形成“冻结肩”，大大增加恢复难度。

正确做法：骨折康复宜在医生或康复治疗师指导下进行。复杂骨折患者，像关节内骨折者，需专业手法松解训练；老年人或骨质疏松患者要防跌倒、补营养；运动员和体力劳动者则需定制强化训练方

案，以防身体功能退化。

科学复健时间表：不同阶段康复有重点

骨折康复需遵循科学规律，不同阶段有着不同的康复目标与训练重点。合理规划每个阶段的复健行动，才能更高效地促进身体恢复。

急性期（骨折后1~2周）：为达成消肿、止痛以及防止肌肉萎缩的目标，可进行未受伤部位的活动，如手指、脚趾的屈伸，也可开展肌肉等长收缩训练，像大腿肌肉绷紧5秒后放松；同时要避免受伤部位负重或进行剧烈活动。

愈合期（2~6周）：为促进骨痂形成、防止关节僵硬，可开展轻柔的关节活动，例如手腕画圈、脚踝上下摆动；在获得医生允许的前提下，还可借助辅助器具，如拐杖，进行部分负重行走。同时，要避免进行剧烈扭转或跳跃动作。

功能恢复期（6~12周）：为达成恢复肌肉力量、提高关节灵活性的目标，可开展低强度抗阻训练，比如使用弹力带、小哑铃进行锻炼，也可进行平衡训练，像单脚站立；不过，高强度运动（如篮球、跑步）需经医生评估，确认身体状况允许后才能进行。

强化期（3个月后）：为实现完全恢复运动能力的目标，可逐步回归如游泳、慢跑等正常运动项目，同时强化核心肌群以提升身体稳定性；不过，训练过程中若出现疼痛或不适，务必及时调整训练强度。

骨折康复不能“躺平”，科学复健很关键。早期要积极活动肌肉防萎缩，拆石膏后逐步恢复运动，避免二次损伤。所有训练需在专业指导下，依个人情况个性化调整，且要循序渐进。愿这篇科普助你或家人科学康复，早日恢复健康！🌞