

五大护理措施助力骨折康复

◎泉州市正骨医院 刘淑琼

生活中，意外总是防不胜防，骨折成为不少人可能遭遇的困扰。无论是运动时的剧烈碰撞，还是不小心的一跤，都可能让骨骼受伤。骨折后，身体不仅承受着疼痛，正常活动也受到极大限制。不过，别慌！正确的护理对于骨折的恢复起着关键作用。做好护理，能减轻痛苦，还能让身体更快地恢复正常活动。

固定与制动

骨折发生后，科学合理的固定与制动措施是保障后续顺利康复的关键前提。

专业固定很重要：骨折发生后，首要任务是对骨折部位进行妥善固定。这就像是给受伤的骨骼

“上保险”，能防止骨折断端在移动过程中进一步损伤周围的血管、神经和软组织。固定时要确保松紧度适宜，过紧会影响血液循环，导致肢体肿胀、疼痛加剧，甚至引发缺血性坏死；过松则无法起到有效的固定作用，骨折断端容易移位。

严格制动促愈合：在骨折固定后，要严格遵循制动原则，尽量减少骨折部位的活动，使骨折断端保持相对稳定的状态，为骨痂的形成和骨折愈合创造良好的条件。

疼痛管理

疼痛作为骨折后的常见症状，严重影响患者的生活与康复进程。科学合理的疼痛管理至关重要。

药物止痛要合理：骨折后，疼痛是患者最明显的感受之一，合理的药物止痛可以有效缓解患者的痛苦，提高生活质量。医生会根据患者的疼痛程度，开具相应的止痛药物，但要注意，止痛药物必须在医生的指导下使用。

物理止痛有妙招：除了药物止痛，一些物理方法也能帮助缓解

骨折部位的疼痛。在骨折后的48小时内，冷敷是常用的方法，冷敷可以使血管收缩，减少局部出血和肿胀，从而减轻疼痛。48小时后，若局部肿胀、瘀血等急性炎症反应减轻，可转为热敷，热敷能促进血液循环，缓解肌肉痉挛，减轻疼痛。

饮食调理

骨折后的身体恢复需要充足的营养支持，饮食调理作为重要的康复手段，能够为骨折愈合提供必要的物质基础。

补充蛋白质促修复：蛋白质是身体修复和再生的重要原料，骨折后患者需要摄入足够的蛋白质来促进骨折的愈合。可以多吃一些富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等。这些食物中的蛋白质含有多种必需氨基酸，易于被人体吸收利用，能够为骨折部位的修复提供充足的营养支持。

摄入钙和维生素D：钙是构成骨骼的主要成分，维生素D能促进钙的吸收和利用。骨折后，患者要保证充足的钙和维生素D摄入。牛奶是钙的良好来源，每天可以喝300~500毫升牛奶，此外，豆制品、虾皮、海带等食物也含有丰富的钙。

康复锻炼

康复锻炼是骨折恢复过程中不

可或缺的关键环节，它贯穿于骨折愈合的各个阶段。

早期锻炼防并发症：在骨折后的早期，虽然骨折部位需要固定和制动，但患者可以进行一些简单的康复锻炼，以防止肌肉萎缩、关节僵硬等并发症的发生，这些锻炼可以促进血液循环，减轻肿胀，为后续的功能恢复打下基础。

后期锻炼恢复活动：随着骨折的愈合，患者要逐渐增加康复锻炼的强度和范围，在医生的指导下，进行关节的活动度训练和肌肉力量训练，康复锻炼要循序渐进，避免过度劳累和再次受伤。

心理护理

骨折康复过程中，心理护理起着至关重要的作用。良好的心理状态能促进身体恢复，而不良情绪则会成为康复的阻碍。

缓解焦虑与恐惧：骨折后，患者往往会因为疼痛、活动受限等原因产生焦虑和恐惧情绪。这些不良情绪会影响患者的睡眠和食欲，进而影响骨折的愈合，家人和朋友要给予患者充分的关心和鼓励，帮助患者缓解焦虑和恐惧情绪。

树立康复信心：积极的心理状态对于骨折的恢复非常重要。患者要树立康复的信心，相信自己能够通过正确的治疗和护理恢复正常活动。可以制定一些康复目标和计划，如每周进行一定次数的康复锻炼，逐渐增加活动的范围和强度。

骨折虽然会给我们的生活带来诸多不便，但只要做好上述5个护理要点，就能为骨折的愈合和身体的恢复创造有利条件。希望大家在遭遇骨折时，不要惊慌失措，按照科学的方法进行护理，相信很快就能重新恢复正常活动，回归健康快乐的生活。◎