

# 做好这些护理， 桡骨骨折恢复快

◎桂林市中医院 雷艳红

在日常生活中，滑倒手掌撑地、搬重物用力不当、意外撞击手臂等情况，都可能导致桡骨骨折。桡骨位于前臂外侧，是支撑手部活动的重要骨骼，一旦骨折不仅会引发明显疼痛、肿胀，还会影响手臂正常活动。很多人骨折后因护理不当，不仅延长恢复时间，还可能留下活动受限的后遗症。

## 骨折后先做好紧急处理，避免二次伤害

桡骨骨折发生时，情况往往紧急且复杂，若处理不当极易造成二次伤害，加重病情。因此，掌握正确的紧急处理方法至关重要。

**立即停止活动：**发现桡骨骨折，需立即让受伤手臂停止活动，切勿随意转动手腕、甩动手臂，以防骨折断端移位伤及周围血管与神经。可选取硬纸板、木板、杂志等硬度适中的物品作临时固定物，置于前臂外侧，从手腕至肘部，用绷带或布条轻绕固定，松紧以能插入一指为宜。

**及时冷敷：**骨折后48小时内，受伤部位会逐渐出现肿胀、疼痛，此时可用毛巾包裹冰袋或冰块，对肿胀部位进行冷敷，每次冷敷15~20分钟，每天3~4次。冷敷能使局部血管收缩，减少出血和组织液渗出，有效缓解肿胀和疼痛，注意不要让冰块直接接触皮肤，避免冻伤。

**尽快就医：**紧急处理后，要尽快前往医院骨科就诊，通过X光片明确骨折部位和移位情况。医生会根据骨折类型采取手法复位石膏固定、夹板固定或手术治疗等方式，此时要严格听从医生建议，不要自行调整固定物或尝试“扳正”手

臂，以免加重损伤。

## 日常护理抓细节，为骨骼愈合创造条件

桡骨骨折后的日常护理是一场细致入微的“持久战”，每一个细节都关乎骨骼的愈合进度与质量。

**关注血液循环：**固定期间要经常观察手指情况，如果发现手指发紫、发麻、肿胀明显加重，或按压手指尖后回血变慢，可能是固定过紧影响了血液循环，要及时联系医生调整。同时可以适当活动手指，比如握拳、伸展手指等，每次5~10分钟，每天3~4次，既能促进血液循环，又能防止手指肌肉萎缩。

**保护固定部位：**石膏或夹板固定期间，要避免让受伤手臂负重，比如提重物、撑着手臂起身等，也不要让固定部位沾水，防止石膏软化或夹板受潮影响固定效果。如果不小心弄湿，要用干毛巾及时擦干，并尽快咨询医生是否需要更换。此外，睡觉时尽量让受伤手臂保持高于心脏的位置，比如用枕头垫高手臂，有助于减轻肿胀。

**补充营养：**骨骼愈合需要充足的蛋白质、钙和维生素，日常饮食中可以多吃鸡蛋、牛奶、豆制品、瘦肉等富含蛋白质和钙的食物，同时搭配新鲜蔬菜和水果，比如菠

菜、西兰花、橙子、苹果等，补充维生素C和膳食纤维，促进营养吸收。要避免吸烟、饮酒，因为烟酒会影响骨骼的血液供应，延缓愈合速度。

## 科学开展康复锻炼，恢复手臂活动能力

桡骨骨折后的康复锻炼是恢复手臂功能的关键环节，科学合理的锻炼计划如同精准的导航，能引导手臂逐步摆脱因骨折带来的活动限制。

**早期锻炼：**在医生允许的情况下，骨折后2~3周可以开始进行简单的关节活动，比如轻轻转动手腕（在固定范围内）、屈伸肘关节等，动作要缓慢轻柔，每次活动到有轻微酸胀感即可，不要用力过猛导致疼痛，每次10~15分钟，每天2~3次，帮助维持关节灵活性。

**中期锻炼：**骨折后4~6周，骨骼愈合情况较好时，可以在医生指导下拆除固定物，此时可以进行前臂旋转练习，比如手心向上、向下转动手臂，还可以尝试用受伤手臂拿轻物，比如杯子、勺子等，从50克左右的物品开始，逐渐增加重量，锻炼手臂肌肉力量，但要避免过度用力导致疲劳。

**后期锻炼：**骨折后2~3个月，骨骼基本完成愈合，可开展更全面的功能锻炼。使用患侧手臂完成洗脸、穿衣、系扣子等日常动作，借助握力球增强手部力量，做前臂伸展、弯曲等练习，逐步恢复手臂正常活动范围。若锻炼时疼痛明显或活动受限，要立即暂停并咨询医生调整方案。

桡骨骨折的恢复是一个需要耐心的过程，从紧急处理到日常护理，再到康复锻炼，每个环节都不能忽视。只要按照科学的方法做好护理和锻炼，大多数人在3~6个月内就能完全恢复，重新拥有灵活的手臂。◎