

# 骨折后如何居家康复

◎沐川县人民医院 段娇娇

骨折经医院复位固定后，居家康复护理质量直接影响骨骼愈合与功能恢复。但多数患者出院后因缺乏专业指导，常出现康复锻炼不当、伤口护理失误等问题，不仅延长恢复周期，还可能引发关节僵硬、肌肉萎缩等并发症。本文结合骨科临床护理经验，从伤口护理、康复锻炼、饮食调理、日常防护四方面，整理实用居家康复指南，助力骨折患者科学应对康复问题，安全高效恢复肢体功能。

## 伤口与固定装置护理

伤口妥善护理与固定装置规范维护是术后恢复的重要环节，科学管理不仅能有效预防感染、促进愈合，还能避免二次损伤。

伤口日常护理：保持伤口区域清洁干燥是预防感染的关键。出院后需严格遵循医嘱，按时更换敷料，更换时观察伤口有无红肿、渗液、异味等异常情况。洗澡时可使用防水护具保护伤口，避免水直接浸泡，洗完澡后及时擦干局部皮肤。若伤口出现持续疼痛加重、渗液增多等情况，需及时联系主治医生，切勿自行涂抹药膏或处理。

固定装置维护：石膏或支具固定对骨折恢复至关重要，务必精心维护。日常要避免其受碰撞、挤压，以防变形削弱固定作用。密切留意固定部位皮肤颜色、温度与感觉，若出现发紫、麻木、刺痛，可能是过紧影响血液循环，需及时调整或就医。切勿自行拆改装置，即便不适，也要遵医嘱处理。长期佩戴时，可适当按摩周边皮肤，促进循环，缓解压迫。

## 科学康复锻炼

科学系统的康复锻炼是骨折恢复过程中不可或缺的一环，合理规

划锻炼阶段、掌握正确方法，能够帮助患者有效预防并发症，逐步恢复肢体功能，重回正常生活。

早期锻炼：骨折早期锻炼，核心目标是促进血液循环、预防肌肉萎缩与关节粘连。在医生许可下，对固定部位周边肌肉做收缩放松练习，像握拳、伸指、肌肉绷紧后慢松等，每次时长以不疲劳为准。同时活动未固定关节，做屈伸、旋转动作，维持关节灵活，防止功能退化。锻炼要循序渐进，别用力过猛，以有轻微酸胀感为宜。

中期锻炼：骨骼逐渐愈合后，需经医生评估后提升锻炼强度。针对骨折部位相关肌肉开展力量训练，腿部骨折患者可在监护下进行直腿抬高、靠墙静蹲等动作，上肢骨折患者可借助弹力带做抗阻训练，以此增强肌肉力量，助力肢体功能恢复。此外，要逐步扩大关节活动范围，在不剧痛的前提下缓慢拉伸，杜绝暴力屈伸，避免造成二次损伤。

后期锻炼：骨折愈合后期，核心任务是恢复肢体日常活动能力与协调性。可开展模拟生活动作练习，像穿衣、洗漱、进食等，循序渐进回归正常生活。依据骨折部位，增加功能性锻炼，如下肢骨折

者练习行走、上下楼梯，上肢骨折者练习提物、书写。锻炼时务必注意安全，防止摔倒或过度负重，以免影响康复进程。

## 饮食与生活调理

合理的饮食结构与细致的生活管理是骨折康复的“隐形支柱”，既能提供骨骼修复所需的营养能量，又能通过日常防护降低二次损伤风险。

饮食搭配：骨骼愈合离不开充足营养，日常饮食要均衡搭配。可适当多吃富含钙质的食物，为骨骼修复“添砖加瓦”；增加蛋白质摄入，助力组织修复与肌肉生长；补充新鲜蔬果，促进钙质吸收、加快愈合。同时，要少吃辛辣刺激、油腻食物，以免影响消化与营养吸收。此外，务必戒烟限酒，否则会阻碍血液循环、削弱骨骼愈合力，延长恢复期。

日常防护：居家康复时，安全防护不容忽视，以防意外发生。室内要整洁，及时清理地面杂物防绊倒；行走借助拐杖、助行器保持平衡；上下楼梯遵循“好腿先上、伤腿先下”，减轻伤肢负担。此外，保证充足睡眠，让身体充分休息，利于骨骼愈合；还要保持乐观心态，避免焦虑，如此才能更好地推动康复进程。

骨折后的居家康复是一个循序渐进的过程，科学的护理与锻炼是功能恢复的关键。患者需严格遵循医嘱，做好伤口与固定装置护理，坚持适度的康复锻炼，搭配合理的饮食与生活习惯，才能有效促进骨骼愈合，减少并发症的发生。若康复过程中出现异常情况，务必及时就医咨询，切勿盲目自行处理。希望本指南能为骨折患者提供实用参考，帮助大家安全、高效地恢复健康，重返正常生活。😊