



骨科手术后， 家庭护理助力快速康复

◎沐川县人民医院 赵 静

骨科手术是治疗骨折、关节疾病及运动系统疾病的重要手段，但手术后的康复同样关键。合理的家庭护理不仅可以加速伤口愈合，降低并发症风险，还能帮助患者尽早恢复功能，提高生活质量。本文将从术后护理、康复训练、饮食与心理调适等多方面，为骨科手术患者及家属提供全面指导。

术后基础护理

手术后的家庭护理对于患者康复十分关键，涵盖伤口护理、疼痛管理以及防感染措施等多个重要方面。

伤口是感染的高风险区域，在医生允许换药或清洗前，切不可自行拆除敷料，换药时务必洗手或戴上无菌手套，保持伤口清洁干燥。日常要密切观察伤口，留意是否有红肿、渗液、异味或疼痛加剧等异常情况，一旦出现需及时就医。同时，日常活动要尽量减少对伤口的摩擦和压力，避免拉扯或挤压，防止缝线断裂或皮肤撕裂。

术后疼痛会影响康复进程，可按医嘱定时使用止痛药，不随意增减剂量或自行停药。还可采用物理缓解方法，如冷敷减轻手术部位急性肿痛，但每次冷敷时间以10~15分钟为宜。此外，根据手术部位选择舒适体位能减轻压力和疼痛，如膝关节手术后抬高下肢可减轻肿胀。

防感染是家庭护理的重点，要保持室内通风和清洁，防止灰尘和病菌滋生。个人卫生方面要勤洗手，特别是在接触伤口或敷料前。尽量避免前往人多拥挤的场所，降低感染风险，为术后康复创造良好条件。

康复功能训练

骨科术后康复训练对关节活动、肌力及功能恢复至关重要，家庭护理应在医生或康复师指导下进行。早期可进行被动训练，由家属协助轻柔活动关节，防止僵硬与粘连；疼痛可控时逐步开展主动训练，如上肢握拳、伸展手指，下肢踝泵运动和直腿抬高，增强肌力。恢复中期，可进行功能训练：步行训练在助行器或拐杖辅助下循序渐进；肌肉强化通过弹力带或自重小范围训练提高关节稳定性；平衡与协调训练如单脚站立、轻微蹲起，有助于预防跌倒。训练过程中需注意安全与循序渐进，遵医嘱控制强度，监测疼痛和肿胀变化，若出现加重症状及时咨询医生，同时保持环境安全，清理障碍物，防止意外。

饮食与营养

术后饮食对康复至关重要，建议分次摄入鸡蛋、鱼肉、豆制品等高蛋白食物，以促进组织修复。通过食用奶类、豆腐及深绿色蔬菜来补钙，并适当晒太阳以助力维生素D的合成。多吃蔬果、坚果，烹饪时选用橄榄油，以发挥抗炎抗氧化的作用。同时，要避免辛辣、油炸及高糖食物，严格遵医嘱控制盐分

摄入，并留意药物间的相互作用。

心理调适

术后康复需关注心理调整，鼓励患者设定小目标并肯定进步，增强信心。通过深呼吸、冥想或音乐缓解焦虑，必要时可寻求心理咨询，定期与医生沟通，提供情感支持和专业指导。

日常注意

家庭护理应关注生活细节，手术部位未完全恢复前避免负重与跌倒。保持规律作息和充足睡眠，促进组织修复。穿宽松衣物，合理使用拐杖、助行器等辅助器械，保障活动安全，提高康复效果。

并发症预防

家庭护理重点包括防止并发症，注意伤口感染，出现红肿、渗液或发热及时就医。下肢手术患者应通过踝泵运动、适度活动及遵医嘱用药预防血栓。坚持康复训练，防止关节僵硬和肌力下降，避免长期卧床。

康复评估与随访

家庭护理应结合定期随访，按医生安排进行影像学检查与功能评估，依据康复进展调整训练计划和生活方式，并保留康复记录。科学系统的护理不仅缩短康复周期、提升生活质量，也增强患者信心，家属的陪伴和指导是康复的重要保障。

总之，骨科手术后的康复是一个多维度的过程，涵盖伤口护理、疼痛管理、康复训练、饮食调理和心理支持。家庭护理在康复过程中起着不可替代的作用，只要遵循科学方法、循序渐进、关注细节，每位患者都能在家人的陪伴下实现快速、安全、有效的康复。☺