

股骨干骨折术后康复治疗

孙 健

四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 610100

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2022) 08-090-01

在日常生活中，每个人都避免不了发生一些磕磕碰碰的事故。毕竟相比于包罗万象的大自然，我们人类只是渺小而脆弱的存在。而在严重程度不一的各种事故中，有时我们只会出现较轻的皮外伤，但当受伤严重时，往往就会导致身体各部位关节出现损伤，乃至骨折。骨折一般是指骨结构连续性部分或全部断裂。大部分骨折都只会出现局部症状，具体表现为局部疼痛，瘀斑，肿胀，功能障碍等。复位，固定，和功能锻炼是治疗骨折的三项基本原则，而骨折的主要治疗理念是让受伤的部位可以最大程度的恢复如初。所以功能锻炼这一项是重中之重的存在。在全身骨折中，股骨干骨折发生的概率约为3%，20-40岁的青壮年人群是此类疾病的高发群体。股骨干骨折发生后往往伤情严重，给患者及其家属造成了很大的精神压力和经济负担。那么，在日常生活中，我们应该怎样避免股骨干骨折的发生呢？在股骨干骨折发生后又该怎样进行康复训练呢？那么接下来，就给大家科普一下股骨干骨折的相关知识吧。

股骨干骨折发生后，往往需要进行股骨干骨折切开复位内固定术。在手术结束后的恢复期很容易导致出现患处浮肿，深静脉血栓等不良现象，从而给后期的恢复带来不利影响。如若不幸发生了深静脉血栓，将会给患者的身体带来十分严重的伤害，而且相关的医疗费用也是一笔不小的开销。部分病情严重的患者很有可能会因为栓子脱落而丧命。所以，股骨干骨折患者在手术治疗结束后，应该及时的进行与之对应的康复治疗和功能锻炼，帮助手术后身体机体功能的康复，并且防止相关并发症出现。

1 早期康复训练

在结束手术治疗的早期阶段，患肢部位还处于浮肿，疼痛的状态，并且骨折的连接处恢复的还不稳固，如若发生意外很有可能会发生移位。所以在这一时期，康复训练的主要方向为肌肉的锻炼。为避免出现关节僵硬和肌肉萎缩的现象，锻炼时要尽量维持肌肉的张力，并且要缓解局部区域的肿胀情况。不仅要促进骨折的痊愈，还要帮助相关功能的恢复。在早期康复时期，患者在平躺休息时，应该注意把患肢放置于合适的位置，使其所在的水平位置比心脏高，这样做有利

于静脉的回流，并且可以进行向心性按摩帮助浮肿部位消肿。

在这一恢复时期，除去骨折部位的关节不可活动外，其余的身体部位都可以进行正常的活动。在手术结束的6小时之后，患者可以进行适量的关节主动训练以及被动训练，然后对患肢处的肌肉进行适当的按摩，可以帮助患肢静脉回流，有利于患处肿胀的消退，不过要注意避开伤口处。平时多督促病人深呼吸，高效的咳嗽，也可以进行一些舒展上肢的运动，来帮助体力和心肺功能的增强。

2 中期康复训练

在中期康复阶段，手术伤口处正在逐步恢复，骨，关节，肌肉，韧带等组织部位也在逐渐痊愈。患肢的肿胀感得到一定的缓解，患处的痛感也在慢慢平复。骨折部位生长出了纤维连接，且逐步结成骨痂。接下来就要开始进行关节和肌肉的锻炼，然后逐渐扩展关节部位的活动能力。帮助肌肉能力的恢复，加强患肢的运动功能。多进行一些患肢关节部位的主动锻炼，帮助患肢功能恢复正常。根据患者的实际恢复情况，帮助患者使用拐杖下地行动。不过如果患者的伤情十分严重，且患肢恢复的较慢，就暂且不必下床活动了。

3 晚期康复训练

到了骨折治疗的晚期康复训练阶段，骨折部位已基本痊愈或者已将外固定全部除去。通过X线检查显示，骨性骨痂均已形成完毕，骨骼也具有了一定的支撑能力。不过，还是会存在周边关节的活动度不足，肌肉萎缩等功能问题。在这一阶段，康复训练的目标是加强肌肉力量，完全恢复患肢关节的关节活动度，彻底恢复肢体功能。主要训练方式为对抗阻力的活动以及扩展关节的可活动范围。适当的增加一些患肢关节的主动活动和负重训练，与此同时，在进行一些肌肉能力的恢复锻炼，逐步提高锻炼时间，程度以及频率，促进各处关节恢复到正常水平。

总之，股骨干骨折往往会给患者带来十分严重的伤害，因此其危害性是不容小觑的。所以，一旦发生股骨干骨折应该尽早的就诊，及时的治疗，并做好相关康复训练工作，才能早日恢复健康。

（上接第89页）

在日常生活当中，高血压患者需要在日常生活当中注意控制自身的饮食，控制单糖类食物、脂肪与盐的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，补充身体必需的营养元素。另外，为了减少高血压对身体的影响，在日常生活当中还应当进行适量的运动，采取循序渐进的方式提升自身的运动量，最好是选用有氧运动来促进自身的血液循环，达到降低自身血压的目的。除此之外，人们还应当摒弃不良的生活习惯，早睡早起，避免熬夜，戒烟限酒，保持自身的身心健康愉悦，只有这样，

才能尽可能降低自身患上高血压或引发自身高血压发作的可能，从而使高血压这一疾病对我们日常生活的影响降到最低。

作为一种常见的慢性疾病，高血压严重的危害着人们的生命健康安全，但只要对这一疾病保持正确的认知与治疗态度，就会发现高血压这一疾病其实并不可怕。只要坚持健康的生活习惯，使用中西医结合的控制与调理的方法，就能够对患者的高血压进行有效的控制，从而避免被高血压影响到我们的正常生活。