胸椎内固定术后恢复性锻炼该怎么做？

侯　秋

达州市渠县人民医院　四川达州　635200

［中图分类号］R687　　［文献标识码］A　　［文章编号］1677-3219（2020）09-104-01

提到胸椎内固定术，想必很多患者对这个词语存在一定的疑问困惑，不知道它究竟是做什么的，还有一些患者稍微了解了些，认为这肯定是胸椎在骨折后采取的一种固定手术。在了解到这是一种内固定手术后，患者们就认为在胸椎部位放入了钢钉和连接棒，那么是不是就无法再正常运动了呢？不然这些钢钉和连接棒肯定会对身体造成不适的。现在先不告诉大家答案，让我们在文章中了解一下胸椎内固定术，它究竟是什么？在患者进行了胸椎内固定术后恢复性的锻炼又该如何做呢？

■胸椎内固定术是什么？

胸椎内固定术是一种外科的固定手术，对于胸椎骨折伴硬脊膜前侧骨折块，椎间盘压迫，椎间盘突出症和胸椎肿瘤切除术重建后，都可以应用胸椎内固定术。其实胸椎内固定术它的作用有很多，除了能够把骨折的椎体进行固定，让骨折愈合后还能够进行畸形矫正，还可以进行腰椎病的减压，所以胸椎内固定术有很多的作用。一般情况下胸椎内固定术是一种全麻的手术，在手术中在针对患者病椎椎体相应的肋骨表面做出切口。逐层切开皮肤皮下组织深筋膜，切开肌肉，显露出需要剔除的肋骨，然后进行固定工作，将钢钉和连接棒固定进入患者体内，这样可以针对骨折患者愈合创造良好条件，其次对于畸形患者进行畸形矫正。在进行固定后，患者还需要做好锻炼，对于胸椎内固定手术后，固定器是否要取出它没有严格的要求，一般情况下，钉子可以留着不取出，除非出现松动断裂的情况，或者引起了相关的适应症后，对患者身体带来了不良影响，这时可以取出。

■胸椎内固定术后恢复性锻炼知多少？

◆胸椎内固定术后恢复性锻炼的必要性

很多患者认为在进行胸椎内固定术后要躺在床上等着慢慢恢复，千万不要运动，否则对身体会造成影响的，其实这样的想法是非常错误的，在胸椎内固定手术后恢复性的锻炼是对患者的一种康复方式，它能够帮助患者尽快的恢复椎体结构和正常的功能，缓解关节疼痛和不适。因为胸椎解剖结构的局限性，在手术后患者的活动范围会受到限制，所以在手术后在患者戴好相关的支具后，患者要尽早的下床运动。如果没有运动，长时间躺在床上，可能会造成肺部感染等一系列并发症，给患者身体带来严重的危害。

◆胸椎内固定术后恢复性锻炼的宏观做法

胸椎内固定术后恢复性锻炼需要结合患者的恢复情况来进行，作为胸针固定手术后有效的恢复方式，患者在初期可以在床上适度地进行恢复性训练，主要锻炼四肢的肌肉，避免出现肌肉萎缩等并发症。在手术后两个月左右的时间，经过医生检查，患者身体得到基本恢复后，可以进行非负重状态下的肌肉锻炼，患者身体完全恢复需要三个月左右的时间，三个月后患者就可以进行屈伸和侧弯等动作。但是如果在运动的过程中发现背部疼痛感明显，就要减少对背部的用力，随着疼痛程度降低，患者身体的逐渐恢复要加大背部肌肉强度锻炼，直到患者能够顺利下地活动。

◆胸椎内固定术后恢复性锻炼的具体做法

在进行胸椎内固定手术后，患者身体逐渐康复，就需要在支具的保护下下地活动。在佩戴支具时，需要注意以平卧位的姿势佩戴好之举后再翻身下床活动，上床侧卧后再卸下保护支具。有重度骨质疏松等其他疾病的患者，需要结合实际情况延长卧床时间，不必过于着急地下床运动。在患者卧床休息时，要注意完全平卧侧卧俯卧，严禁半卧位的姿势，在术后进行功能锻炼的时候，要结合身体循序渐进的增强训练时间和训练强度，帮助患者逐步恢复运动能力。例如在术后初期可以先进行下肢直腿抬高和下肢各关节屈伸训练等，然后根据患者身体情况进行仰卧位，抬臀俯卧位，单腿后伸和双腿后伸等训练，这些训练完成之后大约要花费三个月左右时间，三个月后就可以进行完全的腰背肌功能训练，背部的训练以全身性的小飞燕动作锻炼为主，这样能帮助患者腰背肌的功能得到逐渐的恢复。

胸椎内固定术后恢复性的锻炼要结合患者具体身体情况来做，经过文章我们了解到了胸椎内固定术。那么在进行了胸椎内固定术后，恢复性的锻炼是非常必要的，它能够帮助患者身体尽快的恢复。在这个过程中需要结合患者的身体情况，循序渐进地开展相关的锻炼。

（上接第 106 页）

血的疗效比较 [J]. 现代中西医结合杂志，2011，20(10)：1175-1178.

[3] 曹汉华，许艳丹，黄同庆，等 . 静脉用蔗糖铁联合促红细胞生成素治疗血液透析患者肾性贫血的疗效 [J]. 浙江实用医学，2011，16(3)：179—180.

[4] 热娜古丽·努尔，赵新，刘健 . 不同静脉补铁方法治疗腹膜透析患者的疗效与安全性对比分析 [J]. 新疆医科大学学报，2012，35(8)：1045—1049.

[5] 陈肖蕾，钟慧，朱亚玲，等 . 重组人促红细胞生成素治疗血液透析患者肾性贫血效果分析 [J]. 中国实用内科杂志，2012，32(12)：939—941.

（上接第 107 页）

(学术版)，2014，30(08):202-203.

[3] 李晓霞 . 手术室切口感染的相关因素及预防护理对策研究 [J]. 河南医学研究，2017，26(05):1.

[4] 陈红 . 探讨舒适护理在剖宫产手术室护理中的应用效果 [J]. 世界最新医学信息文摘，2016，16(A3):206+219.

[5] 车宁 . 手术室护理的安全管理隐患预防与管理策略研究 [J]. 临床医药文献电子杂志，2016，03(21):4315-4316.

[6] 刘华琳 . 手术室护理对剖宫产术后乳汁分泌时间及分泌量的作用探讨 [J]. 数理医药学杂志，2015，28(12):1865-1866.