

骨折如何才能快速恢复

王国忠

四川省梓潼县许州镇中心卫生院骨科 622151

〔中图分类号〕R687 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 05-073-01

骨折属于目前较为常见的一种疾病，其是因骨头的连续性被外力作用打断，属于临床常见的外伤，发病原因较多，其中以外力打击最为多见。骨连续中断之后，患者会出现相应的临床表现，如剧烈的疼痛、局部肿胀、畸形、活动受限等临床表现，而且出现骨折后，患者的恢复时间较长，需要长期卧床休养。有句俗话说的好，伤筋动骨一百天，其指一旦骨头出现相应的问题，一时半会是不能治愈的。临床在骨折治疗中，多采用手术治疗，而在骨折手术后，会受到多种因素的共同作用，导致患者出现功能障碍、并发症，对术后康复造成一定的影响。而且还有较多的骨折患者因不知道骨折后如何才能恢复的快，也不知道骨折后修复是有一定的规律的，其是符合生理状态下的正常愈合，没有任何的措施也可以使骨折尽快的愈合。而且不同部位的骨折，会出现程度不一的损伤，故愈合时间也不相同。因此，本文就针对骨折如何才能快速恢复为大家科普一下，现阐述如下。

人体中有 29 块颅骨、51 块躯干骨、126 块四肢骨，总计三大部分有 209 块，骨骼的主要成分为有机物、水、无机盐等。其中无机盐以钙、磷的化合物为主，无机盐的含量较多，其决定着骨骼的强度与耐受的外力冲击作用，有机物多为骨胶，其决定着骨的韧性，也代表着可以减轻外力的伤害程度。以骨的外形，分为不规则骨、长骨、扁骨、短骨。骨骼最主要的功能为支撑机体，协同完成相应的运动，还可以发挥保护组织器官的作用。而且骨也是机体中最为重要的造血器官，其与血液系统中的运作保持着密切的关系，因骨中富含丰富的有机质、无机盐，骨还参与机体内环境的稳定、调节，还参与机体内激素分泌的调节。

骨折是直接原因作用在骨骼上，其力度超过了骨的耐受度，主要诱因为生活中、运动活动中的暴力，摔倒时的冲击等，或是长时间慢性受力、劳力引起的病理转变、磨损，如骨肿瘤、钙流失引起的骨质疏松等，也会增加骨折的发生概念。在出现骨折之后，会出现较典型的临床表现，如肿胀、疼痛、血肿形成等，其会引起骨功能性障碍。在出现骨折后，会出现标志性的特征，即畸形，机体在失去支持之后会出现反常的移动，同时还会使断端相互摩擦，产后骨擦感、骨擦音。临床在对骨折患者开展体格检查时，基本是凭借此特征作出相应的诊断，而发生多处骨折或是出现严重的伤情时，患者会伴有脏器损伤，或是出血量增加，此时会因容量不足而引起休克表现，症状较为严重，故需要注意。骨折后的断端是否出现皮肤破损，骨折处与外界相通，临床将其分为开放性骨折、闭合性骨折，其中儿童最为常见的骨折为青枝骨折，即骨折处出现树枝嫩芽，虽断但其有连接，或是颅骨骨折，会产生瓷器般的纹路，但不会出现畸形，即为不完全骨折，相反的即为完全性骨折，骨连续破坏完全的有压缩骨折、粉碎性骨折，其中又将斜形

骨折与粉碎性骨折、螺旋性骨折分为不稳定性骨折，此类骨折的骨折面受到严重的破坏，故恢复较为困难。骨折患者在入院之后，开展相关体格检查、X 线检查，基本就可以明确、诊断病情，或是可以通过病情开展 MRI 检查、CT 检查。

1 骨折治疗

要想骨折好得好，规范的治疗措施必不可少，骨折一般的治疗方式较多，如夹板固定、复位、皮牵引、骨牵引等。其中骨折复位目的是恢复骨的解剖部位，方便骨骼的修复、愈合，减轻局部疼痛感，在后期最终恢复骨的相关功能。复位的方法有手法复位、手术切开复位、牵引复位等。其中手术复位是指在骨折不严重的情况下，通过医生的手法操作，可以恢复骨正常功能位的方式；而且复位是在麻醉下开展的，能有效的减轻患者的疼痛感、不适感，方便医生的操作。医生可通过分骨、拔伸、回旋、折顶等方式，将折骨对齐，通过捺正、旋转、端提等方式，让骨折回到相应的功能部位，回位之后通过施加纵压法，观察骨折处有无活动，对位是否良好。牵引复位法是因骨骼上肌肉具有较大的牵拉力量，不能开展手法复位，需要靠胶条牵引，或是钢针开展骨牵引，配合负担的滑动方式，对骨骼进行牵拉，让其恢复到解剖部位。皮牵引的拉力较轻，时间较短，骨牵引的力度较强，会延长 2-3 个月。故骨折患者可以通过病情选择不同的牵引方式，逐步的增加牵引的负重，并检查对位。对于出现严重骨折的患者，适合开展手术切开复位，因此类患者应用牵引与手法也难以复位，如开放性骨折、粉碎性骨折、血管或神经损伤必须开展手术者，通过手术切开之后，对伤情进行处置，还原骨折相关功能位，但手术操作也要规范，以此来促进患者尽早康复。

研究发现，要想尽快的让骨折恢复，复位后需要做好有效的固定处理，因好的固定可以在正确复位的基础上开展，其能帮用力骨折尽快的愈合。即选择适合长相度的塑料夹板，长度要超过骨折两端，采用软垫保护夹板，保护好皮肤的接触部位，观察露出的端断。固定时要严格控制好包扎的时间、力度，预防骨筋膜综合征的出现。骨折患者因血运较差，固定的压力较大，故而易引起骨筋膜综合征，故在夹板补充时需要应用石膏，以此来提高固定效果。近年来，中医疗法也在不断的上升，在骨折的治疗中，中医疗法也得到了极大的应用，中医药可以发挥有益的作用，也可以采用中医食疗法来促进骨折部位的尽快愈合。

患者在出现骨折之后，因活动不便，痛苦较重，需要长时间才能恢复机体功能，但较多的人并不了解如何才能尽快恢复骨折。而实践表明，在骨折后通过科学、正规的治疗，结合中医的优势，可以帮助患者减轻痛苦，促使其尽早康复；在此过程中，积极鼓励患者，稳定其情绪，给予科学的指导，让患者保持一个健康、积极的心态，以此来促使骨折尽快康复。