

伤筋动骨一百天,大腿骨折术后应当注意哪些事项

钱智斌

成都市龙泉驿区中医医院骨科 610100

【中图分类号】R687

【文献标识码】B

【文章编号】2095-7718 (2023) 07-158-01

目前由于我国经济水平以及生活水平的发展和提高,导致我们现在的市场环境也发生了很大的改变,各种各样的交通工具也给我们带来了很大的便利,但是随着私家车的数量不断的增多,也导致道路会经常出现交通堵塞以及车祸等。这种情况也大大的增加了临床上由于车祸而出现摔伤、压伤和撞伤的几率,同时也增加了患者骨折的发生率。当出现骨折以后,需要很长一段的时间进行修养才能够恢复机体原本具有的功能,所以一旦发生骨折一定要在术后做好相应的护理措施,避免出现感染的情况,提高机体的恢复。

一、大腿骨折

目前大腿骨折在临床上主要是通过手术进行治疗的,通过根据患者实际的骨折情况来决定是否对患者进行切开复位内固定法,如果患者的骨折属于开放性的骨折,并且自身的局部皮肤的软组织的受力能力非常的差,则可以考虑是否使用外支架进行固定,促进患者的恢复。大腿骨折是由于外界因素导致的创伤和自身疾病原因导致骨头的连续性出现了中断的情况。患者在发生大腿骨折以后患者的骨膜以及骨髓和骨骼的周围血管组织都会出现破裂的现象,血液则会蔓延到周围的组织当中,所以患者骨折的部位就会出现血肿,同时骨折部位附近的软组织也会受到损伤,出现肿胀的情况。此外,骨折部位的皮肤往往还会出现淤青,并且在碰撞时有明显的疼痛感,如果这时随意的对患者肢体进行移动,则会加剧患者的疼痛感。

二、大腿骨折术后的注意事项

1. 注意休息

由于骨折会损伤患者机体的骨膜以及软组织等,所以患者在进行手术以后一定要注意休息,同时根据实际的恢复情况,进行一些针对性的训练,来促进骨折部位的恢复。对于患者术后初期一定要卧床静养,同时保证充足的睡眠,避免将受伤部位进行移动,这样则可以促进伤口和骨骼的恢复。需要注意的是,此处说的注意休息,并不是患者过度的进行卧床休养,在患者手术后的第1周可以适当的进行关节的活动,也可以做一些具有恢复性的锻炼,避免患者出现四肢僵硬和关节僵硬的情况,并且患者受伤的部位一定要避免受风受冷

的情况,在外出时一定要保护好踝关节,防止出现局部隐患的现象。

2. 营养物质的补充

对于大腿骨折的患者在手术以后一定要合理的去搭配饮食,多补充富含高热量以及高蛋白质的食物,这样可以有效的促进伤处的愈合。在患者手术后初期,可以多吃一些具有活血化瘀和消肿止痛的食物,如韭菜等可以缓解骨折部位的肿胀情况;在骨折恢复的中期,可以多吃一些枸杞和杜仲等食物,能够促进筋骨的生长,同时还可以起到滋补肝肾的作用;如果骨折术后患者并没有出现好转或者久久不愈的时候,可以多吃一些具有补气和益血的食物,如桂圆等能够促进伤处的恢复。此外,还应该补充钙和维生素d可以促进睡眠,同时也能够促进身体的恢复。需要注意的是在患者骨折恢复期间禁止食用醋,因为醋酸会起到软化骨骼的作用,如果患者食用醋就会加重患者伤处的疼痛和肿胀,不利于恢复。

3. 预防伤口出现感染

对于大腿骨折手术的患者一定要养成良好的生活习惯以及饮食习惯、戒烟戒酒、保持皮肤的清洁和干燥、及时的清理伤口,并且注意伤口处的卫生。如果在恢复期间进行运动且身体出汗,可以对患处的皮肤使用清水进行清理,同时用酒精来涂抹患处,可以避免伤口出现细菌的情况,同时也可以有效的预防患者发生感染。

4. 康复锻炼

由于患者骨折手术以后肢体的活动受到限制,所以会导致患者出现关节僵直以及关节内外组织出现粘连等情况,所以在患者手术以后,一定要进行适当的肢体活动,如脚趾屈伸和腿部收缩等,避免由于关节僵硬而出现其他并发症的几率,也可以通过理疗或者训练器来加强患者的锻炼。

三、小结

骨头是人体非常重要的组成部分,一旦出现骨折的情况就会影响人们的身体健康,并且影响肢体的活动,降低生活的质量。所以,进行有效的康复是非常重要的,一定要保证良好的生活习惯和饮食习惯、做好皮肤的清洁和伤口的护理、加强锻炼,预防关节僵直等并发症的几率,促进骨折部位的恢复。

(上接第157页)

(三) 手术后的护理和康复建议

1. 住院护理: 在手术后,患者通常需要住院观察一段时间。住院期间,医护人员将提供专业的护理,并密切监测患者的恢复情况。他们会定期检查伤口愈合情况、监测体温、血压等生命体征,并确保没有并发症出现。此外,医生还会根据患者的具体情况制定个性化的药物管理计划,包括镇痛药物、抗生素等。2. 饮食调整: 在手术后初期,可能需要进行饮食调整以减轻消化负担并促进康复。最初几天内,可能会限制

摄入高脂肪食物和油腻食品。随着时间推移,可以逐渐恢复正常饮食,并遵循健康饮食原则。建议增加蔬果、全谷类食物和低脂肪蛋白质的摄入,避免过度进食或暴饮暴食。在制定饮食计划时,最好咨询医生或营养师的建议。3. 恢复期活动: 手术后逐渐增加日常活动和运动对于康复至关重要。在术后初期,患者可能需要休息和限制剧烈活动,以便伤口愈合。然而,在医生指导下,逐渐开始进行轻度体力活动是有益的。这包括散步、缓慢的游泳或其他轻度有氧运动。逐渐增加运动强度和频率,并根据个人情况调整恢复期活动计划。