

下肢骨折术后拐杖的重要性及正确使用

张 伟¹ 罗国兴² 郭树章³

1 资中县中医医院 641200

2 宜宾市第五人民医院 644100

3 天津市第三中心医院 300170

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 03-064-01

在人生的道路上，有时候我们会因为一些小小的意外，比如跌倒、扭伤，或是更为严重的车祸、运动损伤，导致下肢骨折。一侧下肢骨折术后暂时不能负重或完全负重，医生往往建议扶拐行走。但正确的扶拐方式很少交待。有些人是自己摸索，有些人问曾经使用过拐杖的人。我们要不要问问医生？弃拐时是先放下健侧还是患侧的拐杖呢？可能非专科医生都不一定清楚哟。今天，就让我们来聊聊下肢骨折术后拐杖的重要性及如何正确使用它。

一、拐杖：我们的“第三条腿”

拐杖，对于很多人来说，可能只是老年人行走的辅助工具。但实际上，在下肢骨折术后，拐杖对于患者来说，意义重大。它不仅能够分担我们的体重，减轻受伤部位的压力，还能帮助我们保持平衡，防止再次受伤。拐杖不仅是提醒自己需要继续保护，同时也是警示他人，防止“误伤”。一般而言在道路或者其他地方，看到哪位扶拐前行，大家都会礼让下的。在骨折愈合的过程中，拐杖就像是一位忠实的伙伴，陪伴我们走过最艰难的日子。

二、拐杖选择：因人而异，量身定做

选择拐杖并不是一件简单的事情。不同的人，因为身高、体重、伤势等因素，需要的拐杖也会有所不同。一般来说，拐杖的高度应该根据患者的身高进行调整，以确保拐杖的顶端能够位于腋窝下 1.5 ~ 3 横指的位置，而不是像有些影视作品中直接位于腋下，那样时间长了谁都受不了。拐杖过矮时上身重心偏移，也不能正常步态行走。拐杖的底部建议配有防滑橡胶更佳，可以增加摩擦力，防止滑倒。

三、拐杖使用：姿势正确，事半功倍

使用拐杖并不是一件轻松的事情。正确的姿势是确保拐杖发挥最大作用的关键。首先，我们要保持身体直立，将重心放在双腿之间。然后，将拐杖放在受伤腿的前方，用双手支撑体重。在行走时，先将受伤的腿向前迈出一步，然后再将健康的腿跟上。同时，要注意保持拐杖与地面垂直，以防

止拐杖滑动。

四、跛行纠正：放松心情，循序渐进

很多患者在术后会出现跛行的情况，这不仅会影响行走的美观性，还会增加受伤部位的压力，影响恢复。因此，纠正跛行是术后康复的重要一环。在使用拐杖的过程中，我们要注意保持正确的姿势和步态，目视前方，步子推荐“小、慢、稳”。通过不断的练习和调整，逐渐纠正跛行。当然拐杖用久了，有些人自然而然的跛行了，一量双腿还一样长。这时我们该怎么办呢？首先放松心情，建议在患肢可以负重时患肢负重，健侧进行提髋动作，一般通过 1 个多月的康复练习就可以不再“跛”啦。

五、复查弃拐：科学评估，坚持不懈

在术后康复的过程中，弃拐是一个重要的里程碑。在术后复查时，医生会根据患者的 X 光片、伤口愈合情况、疼痛程度等因素来综合判断是否可以弃拐。弃拐初期，患者仍然需要保持谨慎和耐心，避免过度劳累和再次受伤。非截肢患者一般情况下，术后先弃患侧的拐杖，健侧保留；过段时间复查后弃健侧单拐，保留患侧的拐杖；再后来复查满意后就可以双侧拐杖都放开了。

六、注意事项：安全第一，预防为主

在使用拐杖的过程中，我们还需要注意一些事项，以确保安全。首先，我们要定期检查拐杖的完好性，如发现拐杖有损坏或松动的情况，应及时更换或修理。其次，在使用拐杖行走时，我们要保持注意力集中，避免分心或急躁。同时，在行走过程中要注意观察周围环境，避免与障碍物发生碰撞。最后，在术后康复的过程中，我们要遵循医生的建议和指导，不要盲目自行调整治疗方案或弃拐时间。

总之，下肢骨折术后拐杖的重要性不言而喻。通过正确的选择和使用拐杖，我们可以更好地保护受伤部位，促进康复。在术后康复的过程中，我们还要保持积极的心态和耐心，相信自己能够战胜困难，早日恢复正常的行走能力。

(上接第 63 页)

将其擦净。

(二) 医护人员做好防护和消毒隔离

医护人员需要适时的开窗通风，在办公室中安装空气消毒机，适当的进行开窗通风，对空气有效进行净化，利用空气消毒机进行消毒。医院中的独立病房一般都设有更衣室，患者上班后需要将衣服更换，更换内衣。下班后最好能够洗澡，然后将所有的衣服全部更换，不能穿工作期间的衣服。将耐药病房和休息室适当隔开，让其保持一定的距离，每天做好紫外线的消毒工作。早上和晚上对患者进行护理期间，最好在外套上穿一层罩衣，让白衣能够干净整洁，并每天对罩衣进行消毒和清洗。

(三) 患者家属的消毒隔离

从原则意义上来说，患有结核病的患者不能陪同居住，遇到特殊情况必须让家属陪同时，家属人员需要戴上口罩，最好找专人来陪同，不能让老人和小孩来陪同。最好将餐具和患者分开，与患者分开居住。给患者加强营养，让患者保持充分的睡眠，能够增加身体的抵抗力。

综上所述，耐药结核在一定程度上属于传染性癌症，容易对人类造成更大的危害。因此，肺结核患者要从心理上树立一个坚强的信心，坚信自己可以战胜病魔。通过医学人员的研究得出：只要将消毒隔离措施做好，对传染源有效控制，将传播途径切断，做好病房的消毒工作，就能够对肺结核进行控制。