

GUZHE TUOWEI NIUSHANG JIUZHI YU KANGFU

骨折 脱位 扭伤 救治与康复

张光武 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

骨折 脱位 扭伤救治与康复

主 编

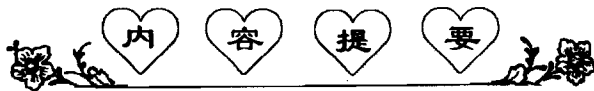
张光武

编著者

吴四军 阙金富 许 槐

李 冬 李景芳

金盾出版社



本书以问答的形式介绍了骨折、关节脱位及扭伤的病因、临床表现及诊断要点。详细介绍了上述疾病的治疗原则、治疗方法和治疗注意事项、护理及康复等内容。为了便于患者及家属进行自我治疗,本书还着重介绍了与以上疾病有关的理疗和中医药治疗知识。其内容丰富,通俗易懂,图文并茂,简单实用,特别适合患者及其家属阅读,亦可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

骨折 脱位 扭伤救治与康复/张光武主编. —北京:金盾出版社, 2006. 10

ISBN 7 - 5082 - 4217 - 3

I. 骨… II. 张… III. ①骨折-诊疗-问答②关节脱位-诊疗-问答③扭伤-诊疗-问答 IV. R68—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 102070 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京丰富彩艺印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 字数:199 千字

2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:14.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



骨折、关节脱位和扭伤是骨科的常见病、多发病。由于许多患者及其家属对这些伤病认识不足,甚至受错误观念的误导,往往不能选择正确的治疗方法,致使患者丧失了最佳的治疗时机,加重了病情。同时,社会上一些游医打着“祖传秘方”、“传统医学”和“包治包好”等幌子,坑蒙患者,骗钱害人。作为临床医生,有责任向广大群众宣传正确的防病治病知识,使他们对骨折等常见伤病有一个初步的了解,选择正确的治疗方法,合理地进行自我治疗和康复。为此,我们编写了《骨折 脱位 扭伤救治与康复》这本通俗医学读物。

骨折、关节脱位和软组织扭伤的治疗主要包括两部分,一部分为院内治疗,即必须在医院中进行治疗,包括手术治疗等;另一部分为院外治疗,即家庭中的治疗和康复。本书着重介绍了上述伤病在院外的治疗和处理方法,而对院内治疗未作详细叙述。

本书以问答形式介绍了骨折、关节脱位及扭伤的基本知识、发病机制、临床表现及诊断要点。详细介绍了上述伤病的治疗原则、治疗方法和治疗注意事项、护理及康

复等内容。为了便于患者及其家属进行家庭自我治疗,本书还着重介绍了有关的理疗和中医药治疗的知识。对于比较严重和疑难的病例,患者应去医院做系统的检查和治疗,防止贻误病情。本书适合骨折、脱位和扭伤患者及其家人阅读,亦可供基层医务人员参考。

我们在编写本书过程中,参考了大量公开发表的文献资料,在此谨向有关单位和作者表示衷心的感谢。由于我们学术水平的局限,本书可能存在某些不足或错误,敬请广大读者及医学界同仁批评指正。

张光武

2006年5月

目录

一、骨折的救治与康复

1. 引起骨折的原因有哪些? / (1)
2. 骨折是怎样分类的? / (2)
3. 骨折有哪些临床表现? / (6)
4. 骨折的治疗原则是什么? / (8)
5. 骨折是怎样愈合的? 骨折愈合需要多长时间? / (11)
6. 骨折的愈合标准是什么? / (14)
7. 哪些方法能够促进骨折愈合? / (15)
8. 什么是桡骨远端骨折? 怎样判断是否发生了桡骨远端骨折? / (17)
9. 发生桡骨远端骨折怎么办? / (18)
10. 桡骨远端骨折患者在治疗和康复过程中应注意哪些问题? / (20)
11. 什么是前臂骨折? 怎样判断是否发生了前臂骨折? / (21)
12. 发生了前臂骨折怎么办? / (22)
13. 怎样防止前臂骨折后的肌肉萎缩? / (23)
14. 肱骨骨折分几种? 怎样判断? / (24)
15. 怎样判断肱骨骨折是否存在神经血管损伤? / (26)



16. 肱骨干骨折患者怎样进行外固定治疗? / (27)
17. 肱骨骨折患者怎样进行上肢康复治疗? / (30)
18. 什么原因使锁骨骨折? 怎样判断是否发生了锁骨骨折? / (32)
19. 发生锁骨骨折怎么办? / (32)
20. 锁骨骨折在治疗中应注意哪些问题? / (34)
21. 髋关节骨折包括哪几种? / (35)
22. 怎样判断是否发生髋关节骨折? / (37)
23. 发生股骨颈骨折怎么办? / (39)
24. 怎样处理股骨粗隆间骨折? / (41)
25. 怎样处理髌臼骨折? / (42)
26. 髋关节骨折患者需要多长时间才可以下地行走? / (43)
27. 髋部骨折患者下地行走时应注意哪些问题? / (44)
28. 髋关节骨折治疗时有哪些注意事项? / (45)
29. 骨牵引治疗的患者怎样预防牵引针道感染? / (45)
30. 骨牵引患者出现针道感染怎么办? / (47)
31. 髋部骨折患者怎样防止下肢肌肉萎缩? / (48)
32. 股骨干骨折有哪些特点和临床表现? / (50)
33. 发生了股骨干骨折怎么办? / (51)
34. 股骨干骨折牵引治疗患者怎样进行康复治疗? / (53)
35. 股骨干骨折家庭治疗时应注意哪些问题? / (54)
36. 髌骨骨折有哪些临床表现? / (56)
37. 发生髌骨骨折怎么办? / (57)
38. 髌骨骨折患者治疗时应注意哪些问题? / (58)
39. 髌骨骨折患者怎样进行膝关节康复治疗? / (59)
40. 什么是胫腓骨骨折? 怎样判断是否发生了胫腓骨骨折? / (60)
41. 发生了胫腓骨骨折怎么办? / (61)



42. 胫腓骨骨折患者怎样进行下肢康复治疗? / (63)
43. 胫腓骨骨折患者为什么会出现小腿肿胀? / (65)
44. 胫腓骨骨折患者怎样进行下床活动? / (66)
45. 踝关节骨折分几种? 踝关节骨折有哪些临床表现? / (67)
46. 发生了踝关节骨折应该怎么办? / (69)
47. 踝关节骨折治疗时应注意哪些问题? / (70)
48. 怎样判断是否发生了足部骨折? / (71)
49. 发生了足部骨折怎么办? / (72)
50. 足部骨折在治疗中应注意哪些问题? / (73)
51. 除骨折外,手足还有哪些常见外伤? / (74)
52. 开放性骨折发生感染的因素有哪些? / (76)
53. 开放性骨折怎样判断是否发生感染? / (77)
54. 什么是化脓性骨髓炎? 有何临床表现? / (78)
55. 怎样诊断慢性骨髓炎? / (79)
56. 慢性骨髓炎患者换药程序及换药注意事项是什么? / (80)
57. 开放性骨折患者怎样预防感染的发生? / (81)
58. 什么是椎体压缩骨折? 怎样判断是否发生了椎体压缩骨折?
/ (82)
59. 发生了脊柱压缩骨折怎么办? / (83)
60. 压疮分几度? 如何预防和护理压疮? / (84)
61. 脊柱骨折患者怎样预防肺部感染? / (86)
62. 怎样观察骨折患者是否有下肢血栓形成? / (87)
63. 脊柱骨折患者在家庭护理中怎样预防下肢血栓形成? / (88)
64. 脊柱骨折患者怎样进行腰背肌锻炼? / (89)
65. 为什么骨质疏松症患者容易发生骨折? 什么样的骨质疏松症
患者更容易发生骨折? / (91)
66. 骨质疏松症患者发生骨折的特点有哪些? / (92)
67. 什么是骨质疏松症三大骨折? / (93)



68. 为什么中老年人容易发生髌关节骨折? / (94)
69. 中老年人骨折有哪些特点? / (95)
70. 怎样护理中老年骨折患者? / (95)
71. 中老年骨折患者为什么要多做室外活动? / (98)
72. 中老年骨折患者进行室外活动时要注意哪些问题? / (98)
73. 骨折患者怎样平衡饮食营养? / (99)
74. 喝骨头汤能达到促进骨折愈合的目的吗? / (101)
75. 喝牛奶对骨折愈合有好处吗? / (101)
76. 骨折患者怎样防止喝牛奶后出现的腹胀、腹泻? / (102)
77. 肢体骨折后怎样观察骨筋膜室综合征的发生? / (103)
78. 怎样早期正确处理骨筋膜室综合征? / (105)
79. 骨折后怎样预防创伤性关节炎? / (105)

二、脱位的救治与康复

80. 什么是关节? 关节是怎样组成的? / (107)
81. 关节脱位有哪三种分类方法? / (108)
82. 关节脱位有哪些临床表现? / (109)
83. 关节脱位的治疗原则是什么? / (110)
84. 什么是肩关节脱位? 怎样判断肩关节脱位? / (111)
85. 怎样治疗肩关节脱位? / (113)
86. 什么是肘关节脱位? 怎样判断肘关节脱位? / (116)
87. 怎样治疗肘关节脱位? / (118)
88. 什么是桡骨小头半脱位? 如何判断? / (120)
89. 怎样治疗桡骨小头半脱位? / (121)
90. 什么是髌关节脱位? 怎样判断髌关节脱位? / (122)
91. 怎样治疗髌关节脱位? / (123)
92. 什么是肩锁关节脱位? 怎样判断肩锁关节脱位? / (127)



93. 怎样治疗肩锁关节脱位? / (129)
94. 怎样判断髌骨创伤性脱位和习惯性脱位? / (130)
95. 怎样治疗髌骨脱位? / (133)

三、扭伤的救治与康复

96. 什么是扭伤? 扭伤有哪些临床表现? / (134)
97. 扭伤后怎样进行外敷治疗? / (135)
98. 肢体扭伤后怎样进行外固定治疗? / (136)
99. 扭伤患者怎样使用止痛药物? 如何防止止痛药成瘾? / (140)
100. 什么是肌腱损伤? 怎样判断是否发生了手部肌腱损伤? / (142)
101. 发生了手部肌腱损伤怎么办? / (145)
102. 什么是踝关节扭伤? 怎样处理踝关节扭伤? / (146)
103. 什么是跟腱扭伤? 怎样治疗跟腱扭伤? / (147)
104. 如何判定颈部扭伤? / (149)
105. 颈部扭伤患者可选择哪些治疗方法? / (150)
106. 颈部扭伤患者怎样做牵引治疗? / (151)
107. 颈部扭伤患者做牵引时应注意什么? / (152)
108. 颈部扭伤患者怎样使用颈托? / (153)
109. 什么是急性腰扭伤? 急性腰扭伤有哪些临床表现? / (154)
110. 怎样治疗急性腰扭伤? / (155)
111. 怎样预防急性腰扭伤及腰部疼痛? / (157)
112. 膝关节扭伤患者怎样防止腿部肌肉萎缩? / (158)
113. 膝关节扭伤患者怎样预防和消除关节肿胀? / (160)
114. 肩关节扭伤后组织粘连有何表现? 怎样防止组织粘连? / (160)



四、骨关节及软组织损伤的物理疗法

115. 什么是直流电疗法？骨折患者怎样应用直流电疗法？ / (163)
116. 应用直流电疗法治疗骨折应注意哪些问题？ / (167)
117. 什么是直流电离子导入疗法？关节疼痛患者怎样应用该疗法？ / (168)
118. 应用直流电离子导入法治疗时应注意哪些问题？ / (170)
119. 什么是感应电疗法？怎样应用感应电疗法？ / (171)
120. 什么是间动电疗法？怎样应用间动电疗法？ / (172)
121. 什么是经皮电刺激神经疗法？怎样应用该疗法治疗疼痛？ / (174)
122. 什么是音频电流疗法？怎样用音频电流治疗软组织挫伤？ / (175)
123. 音频电流疗法治疗时应注意些什么？ / (176)
124. 什么是调制中频电流疗法？怎样应用中频电流疗法治疗骨科疾病？ / (177)
125. 什么是短波电疗法？怎样确定和控制短波电疗的治疗剂量？ / (179)
126. 怎样应用短波电疗法治疗肢体疼痛性疾病？ / (180)
127. 什么是超短波电疗法？怎样应用该疗法做镇痛治疗？ / (183)
128. 什么是红外线疗法？怎样应用该疗法治疗组织疼痛？ / (186)
129. 什么是超声波疗法？骨科疾病患者怎样应用超声波疗法？ / (189)
130. 应用超声波疗法时应注意什么问题？ / (191)



131. 什么是微波疗法？微波对人体有害吗？ / (192)
132. 怎样应用微波疗法治疗骨科疾病？ / (193)
133. 什么是隔沙微波辐射疗法？怎样应用该疗法治疗肢体疼痛？ / (195)
134. 应用微波疗法时应注意哪些问题？ / (196)
135. 什么是湿热敷疗法？怎样应用该疗法治疗软组织损伤及疼痛？ / (197)
136. 什么是石蜡疗法？怎样应用石蜡疗法治疗颈、肩、腰、腿疼痛？ / (198)
137. 什么是酒醋疗法？怎样应用酒醋疗法？ / (200)
138. 什么是水疗？怎样应用水疗治疗疾病？ / (201)
139. 水疗时应注意哪些问题？ / (204)

五、中医疗法

140. 颈项伤筋如何治疗？ / (205)
141. 落枕如何治疗？ / (206)
142. 肩部伤筋有何表现？如何治疗？ / (206)
143. 上臂伤筋有何表现？如何治疗？ / (208)
144. 肘部伤筋有何表现？如何治疗？ / (208)
145. 腕部伤筋有何表现？如何治疗？ / (209)
146. 胸部伤筋有何表现？如何治疗？ / (210)
147. 腰部伤筋如何治疗？ / (211)
148. 腰髋伤筋有何表现？如何治疗？ / (213)
149. 臀部伤筋有何表现？如何治疗？ / (213)
150. 大腿伤筋有何表现？如何治疗？ / (214)
151. 膝部伤筋有何表现？如何治疗？ / (215)
152. 小腿伤筋有何表现？如何治疗？ / (216)



153. 足踝部伤筋有何表现？如何治疗？ / (216)
154. 肩关节脱位有何表现？如何治疗？ / (217)
155. 肘关节脱位有何表现？如何治疗？ / (219)
156. 腕关节脱位有何表现？如何治疗？ / (220)
157. 尺桡关节脱位有何表现？如何治疗？ / (221)
158. 掌指关节脱位有何表现？如何治疗？ / (222)
159. 手指关节脱位有何表现？如何治疗？ / (222)
160. 髌关节脱位有何表现？如何治疗？ / (223)
161. 膝关节脱位有何表现？如何治疗？ / (224)
162. 踝关节脱位有何表现？如何治疗？ / (225)
163. 足趾关节脱位有何表现？如何治疗？ / (226)
164. 锁骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (226)
165. 胸骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (228)
166. 肋骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (228)
167. 肱骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (229)
168. 肘部骨折有何表现？如何辨证施治？ / (230)
169. 尺骨、桡骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (231)
170. 腕部骨折有何表现？如何辨证施治？ / (232)
171. 手掌骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (233)
172. 指骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (234)
173. 骨盆骨折有何表现？如何辨证施治？ / (234)
174. 股骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (235)
175. 髌骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (237)
176. 胫骨腓骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (238)
177. 踝骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (239)
178. 跟骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (240)
179. 跖骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (241)
180. 趾骨骨折有何表现？如何辨证施治？ / (241)





一、骨折的救治与康复

1. 引起骨折的原因有哪些？

骨折是指各种原因造成骨骼的完整性或连续性中断的一种现象。在日常生活中，引起骨折的原因主要有以下几个方面：

(1) 直接暴力：直接暴力是指暴力(或外来的力量)直接作用于骨骼某一部位，致使该部位发生骨折。例如，重物直接砸在上肢或下肢某个部位，造成上、下肢体的骨折就是典型的直接暴力引起的骨折。

(2) 间接暴力：间接暴力是指暴力通过传导、杠杆或旋转等作用导致的骨折。例如，当人行走不慎摔倒时，会不由自主地用手撑地。这时，暴力会沿着手部向前臂、上臂传导。根据手部支撑地的角度不同，可发生腕关节骨折、前臂骨折、上臂骨折等(图1)。



图1 间接暴力引起的腕关节骨折

(3) 撕脱骨折 撕脱骨折又称肌肉拉力骨折。主要发生在有肌肉附着的骨骼，原因是肌肉突然收缩，使肌肉附着部位的骨质突然受到强力的牵拉而造成骨折。例如，人在行走时突然摔倒或身体失去平衡，大腿的股四头肌保护性地剧烈收缩，以维持身体的平衡，股四头肌的剧烈收缩就可能造成髌骨骨折(图2)。再如，行走时突然出现足扭伤，就可能造成踝关节的撕脱骨折(图3)。





图2 股四头肌收缩造成髌骨骨折



图3 踝关节撕脱骨折

(4) **疲劳骨折**：长期、反复的直接暴力或间接暴力作用在骨骼的某一部位而造成的骨折称为疲劳骨折。最常见的疲劳骨折是长距离的行走或行军，造成的足部或小腿部位的骨折，所以有人称疲劳骨折为“行军骨折”。另外，某些特殊职业的人员也有可能出现疲劳骨折，如舞蹈演员足部的骨折常是疲劳骨折。

(5) **病理骨折**：因为疾病、肿瘤、代谢障碍等原因引起的骨折统称为病理骨折。病理骨折的根本原因是疾病本身造成骨骼强度及质量的下降，外来的“暴力”仅是诱因。对于病理骨折，外界的暴力只是次要因素，主要因素是骨骼的破坏，如骨骼出现肿瘤，随着肿瘤逐步长大，骨骼局部的破坏越来越严重，当这种骨破坏达到一定程度后，只要有轻微的暴力（或诱因）就可能发生骨折。又如，老年性骨质疏松症的患者，骨骼本身的强度明显下降，即使受到很轻微的外力，就可能造成骨折。

2. 骨折是怎样分类的？

(1) 根据骨折部位是否与外界相通分类：暴力除了可致骨折以外，同时可造成局部软组织（皮肤、皮下组织、肌肉、神经、





血管等)的损伤。人们根据骨折端是否与外界相通,将骨折分为:

①闭合性骨折。指骨折部位的皮肤及软组织完整,骨折断端不与外界相通。因此,闭合性骨折一般不会发生感染,治疗时只需将骨折端复位固定,不需清创、缝合等。

②开放性骨折。指骨折端冲破皮肤直接暴露于外界环境之中。开放性骨折的治疗和护理要求较高,在处理时要彻底清创,冲洗伤口并及时闭合伤口,防止伤口感染及骨髓炎的发生。在护理时,要注意换药,注意观察伤口,出现问题要及时处理。

(2)根据骨折的形态分类:由于骨折时外力的大小、方向等因素不同,造成骨折的形态也各不相同。不同形态的骨折,治疗方法也不尽相同。

①裂纹骨折。特点是骨折部位仅有一条骨折线,而骨折端没有移位。通过拍X线片,可以见到该骨折线,常见于颅骨、肩胛骨等部位骨折。

②青枝骨折。青枝骨折的形态如同青嫩的树枝,尽管树枝被折断,但由于树皮等连接,不容易离断。儿童的骨骼中有机物质的成分比较多,骨组织的韧性很好,外力作用后虽然出现了骨折,但骨骼周围的骨膜等组织仍相连,所以出现“枝断皮连”的现象,称之为青枝骨折(图4)。

③横断骨折。横断骨折一般为直接暴力所致,其特点是骨折线为横行(图5)。

④斜形骨折。斜行骨折的骨折线一般有不同程度的倾斜(图6)。

⑤螺旋骨折。骨折线呈斜形螺旋状。螺旋骨折一般为间接暴力所致。暴力沿骨骼传导并旋转方向,造成骨折线呈螺旋状。螺旋骨折出现在前臂及小腿部位时,骨折线常不在一个平面上,容易在拍X线片时被遗漏,应引起注意(图7)。

⑥粉碎骨折。骨折局部出现三块以上的骨折碎片时,称为粉



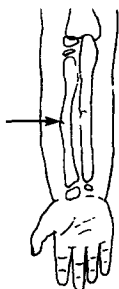


图4 青枝骨折

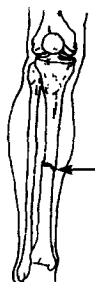


图5 横断骨折



图6 斜形骨折



图7 螺旋骨折

碎骨折。粉碎骨折由较大的暴力直接作用于骨折局部所致。发生粉碎骨折时,除了骨折以外,局部软组织也有不同程度的损伤(图8)。

⑦嵌插骨折。嵌插骨折常发生在骨干骺端的皮质骨和松质骨交界处。由于皮质骨较硬,松质骨较软,当外力与骨的纵轴一致或基本一致时,坚硬的皮质骨会嵌插入较软的松质骨内,形成嵌插骨折(图9)。常见的嵌插骨折,如人从高处跳下引起踝关节部位的嵌插骨折。

⑧压缩骨折。压缩骨折常见于以松质骨为主的骨骼部位,如椎骨、跟骨、胫骨平台等部位,以椎体的压缩骨折最为常见(图

