

骨科健康教育手册

主编

彭小苑

谷忠建

欧阳艳菲

GUKE
JIANKANG
JIAOYU
SHOUCE

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

骨科健康教育手册

主编

彭小苑

谷忠建

欧阳艳

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

骨科健康教育手册 / 彭小苑, 谷忠建, 欧阳艳菲主编. —广州: 广东科技出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5359-6542-4

I. ①骨… II. ①彭… ②谷… ③欧… III. ①骨科学—
护理学—手册 IV. ①R473.6-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第146230号

骨科健康教育手册
Guke Jiankang Jiaoyu Shouce

责任编辑: 李 旻

封面设计: 友间文化

责任校对: 黄慧怡

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码: 528247)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张21.5 字数430千

版 次: 2016年7月第1版

2016年7月第1次印刷

定 价: 48.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

《骨科健康教育手册》编写委员会

主 编 彭小苑 谷忠建 欧阳艳菲

副主编 刘翠青 许燕杏 衣 丰

主 审 韩清民 梁祖建

编 委（排名不分先后）

彭小苑（广州中医药大学第三附属医院护理部主任）

谷忠建（广州中医药大学第三附属医院江南西分院总护士长兼创伤科护士长）

欧阳艳菲（广州中医药大学第三附属医院关节科护士长）

韩清民（广州中医药大学第三附属医院党委书记、骨科教授）

梁祖建（广州中医药大学第三附属医院骨科副主任、骨科教授）

刘翠青（暨南大学附属第一医院骨科护士长、骨科专科护士）

许燕杏（广东省汕头市中心医院骨科副护士长、骨科专科护士）

衣 丰（深圳市人民医院骨关节科护士长、骨科专科护士）

邢 曙（珠海市人民医院创伤骨科护士长、骨科专科护士）

卜淑娟（广东医学院附属医院护理部副主任、骨科专科护士）

马泽萍（惠州市中心人民医院骨科护士长、骨科专科护士）

常雪琴（东莞市人民医院骨科专科护士）

杨秀琼（广东省中西医结合医院骨科专科护士）

张瑞英（广东省人民医院骨科专科护士）

陈少华（广东省中医院脊柱骨科护士长、骨科专科护士）

李春梅（广州中医药大学第三附属医院脊柱骨科护士长）

姚伯英（广州中医药大学第三附属医院运输护工护士长）

胡超燕（广州中医药大学第三附属医院创伤正骨科护士长）

钟 文（广州中医药大学第三附属医院运动医学科、筋伤科护士长）

凌彩云（广州中医药大学第三附属医院消毒供应中心护士长）

主编简介

彭小苑

主任护师、赴港骨科专科护士，从事骨科临床护理工作25年余。现任广州中医药大学第三附属医院护理部主任、世界中医药学会联合会护理专业委员会第一届理事会理事、世界中医药学会联合会护理专业委员会专业技术标准审定委员会成员、广东省家庭医生协会护理分会第一届副主委、广东省护理学会骨科护理专业委员会常务委员、广东省医院协会医院护理管理分会第三届分会委员、广东省中医药学会护理专业委员会第六届委员会常务委员、广东省护理教育中心骨科护理学组成员。

广州中医药大学护理学学士，南方医科大学护理学专业研究生。2007年7月至2008年5月，由广东省卫生厅选派至香港伊丽莎白医院与香港九龙医院骨科专业学习。

发表骨科临床护理实践论文20多篇，以第一作者身份在核心期刊发表论文7篇。参与制定骨科专科护理标准、骨科专科护理十大安全质量目标、骨科专科护理文书；参编《护士核心能力读本·创伤骨科护理篇》《临床护理文书规范·专科篇》。

2008年抗震救灾骨科专科护理研讨班主要师资，2011年、2012年、2013年被广东省护理教育中心邀请担任第一期、第二期广东省骨科专业护士核心能力培训（初级、中级、高级）班的实践课程设计及培训课程的授课老师。2012年被广东省护理教育中心邀请为骨科专科工作坊做“‘创伤三基’临床培训后专科护理质量改变”的专题报告；2012年接受广东省中医药学会护理专业委员会邀请，在学术年会上进行骨科护理专题授课；2013年接受广东省护理学会骨科护理专业委员会邀请，为骨科

专科护理研讨班授课。

谷忠建

副主任护师, 广州医科大学护理本科, 从事骨科临床护理工作20年余, 现任广州中医药大学第三附属医院江南西分院总护士长兼创伤科护士长、医院骨科专科小组组长。广东省中医药护理学会会员、广东省护理学会会员、世界中医药学会联合会护理专业委员会第一届委员、广东省家庭医生协会护理分会常委、广东省中医药学会骨质疏松专业委员会第一届委员会委员。

发表骨科临床护理实践论文多篇, 以第一作者发表论文7篇。参与制定骨科专科护理标准、骨科专科护理十大安全质量目标、骨科专科护理单。主持广东省中医药管理局课题1项, 参与省、厅级课题3项。多次在广东省骨科专业护士核心能力培训班中担任学员的临床带教工作。

欧阳艳菲

初级护师, 毕业于广东医学院东莞校区护理学院, 学历大学本科, 学士学位, 现任广州中医药大学第三附属医院关节科护士长、广东省家庭医生协会护理分会委员、广东省中医药护理学会会员。多次参与广东省医学科研项目课题、广东省中医药局建设中医药强省立项资助科研项目课题研究, 并参与多篇骨科护理、临床带教等相关论文的撰写。

在2011年11月至2012年2月完成了广东省骨科专业护士核心能力培训班初、中、高级课程, 获得该培训班合格证书。2012年6—12月在骨伤分院关节创伤骨科带动成立了骨科专科护士临床培训基地, 统筹负责整个培训方案的开展实施。2013年10—12月被派送到中山大学附属第一医院关节外科进修学习。

前言

本人多次应广东省护理教育中心、广东省中医药学会护理专业委员会、广东省护理学会骨科护理专业委员会之邀，担任骨科专科护士的授课老师。课后，许多护士都提出了同一问题：如何向骨科患者讲解健康知识才更有效？事实上，这一问题一直困扰着从事骨科护理的同仁。

从事骨科护理的护士都知道，对患者的健康教育很重要，然而，健康教育标准的缺乏又让大家很迷茫。尤其是年轻护士，他们缺乏经验、底气不足，面对患者往往不知道说什么，也不知道说的是对是错。有时候，不同的护士甚至向同一患者提出不同的健康指导，让患者不知所措，信任度、依从性自然下降。如果不规范骨科健康教育，护士工作时自说自话就难以避免，患者难免对医护人员失去信任。

骨科护理事业要发展，就要赢得患者的信赖；要赢得患者的信赖，就得从规范骨科健康教育做起。本书编委会人员都是骨科护理精英，长期从事临床护理工作，护理过各种骨科疑难疾病患者，总结了一套行之有效的健康教育方法。在此，我想将我们一点一滴累积的经验与骨科护理同仁分享，为骨科健康教育的规范和骨科护理事业的发展略尽绵薄之力。

本书不是经验的简单堆砌，而是积临床经验与理论于一体，成体系、全方位的健康教育读本。全书囊括了骨科39种常见疾病的中医护理健康教育以及12种骨科患者常用辅助康复用具的使用指南。每个健康教育模块都包括以下几个方面：概述、病因、临床表现、治疗、术前准备、术后护理、康复锻

炼、出院指导。概述、病因、临床表现和治疗4方面的内容能让护士全面了解疾病，为健康教育提供相应的依据。术前准备、术后护理部分有饮食、药物、日常生活等相关护理指导，为护士提供了良好的教育素材。骨科术后康复锻炼是必不可少的一个环节，患者术后尽早进行系统、合理的功能锻炼，能最大程度地恢复肢体功能，及早回归正常生活。

本书大篇幅的康复指导给临床护士提供了很好的指引。近年来，延续性护理的发展，给出院指导赋予了更为重要的意义。如何给患者合理的指导，让其安心回家，应成为护士的必修课。本书详细阐述了骨科常见疾病出院后的注意事项和复诊须知，为护士提供了规范指导。

总之，本书的编写紧紧围绕骨科临床护理遇到的难题，对每个常见骨科疾病的健康教育问题逐个击破，对不同层级的护士都有良好的指导作用。相信本书的出版，对众多的骨科护士大有裨益。

彭小苑

2016年2月于广州



目 录

Contents

第一章	一般骨科手术术前教育	/ 001
第二章	锁骨骨折健康教育	/ 007
第三章	肩关节脱位健康教育	/ 014
第四章	肱骨外科颈骨折围手术期健康教育	/ 022
第五章	肱骨干骨折围手术期健康教育	/ 028
第六章	肱骨髁上骨折围手术期健康教育	/ 035
第七章	肱骨髁骨折围手术期健康教育	/ 041
第八章	尺骨鹰嘴骨折围手术期健康教育	/ 050
第九章	肘关节脱位围手术期健康教育	/ 057
第十章	尺桡骨骨干骨折围手术期健康教育	/ 066
第十一章	桡骨远端骨折围手术期健康教育	/ 074
第十二章	股骨头坏死围手术期健康教育	/ 083
第十三章	股骨颈骨折围手术期健康教育	/ 090
第十四章	股骨粗隆间骨折围手术期健康教育	/ 097
第十五章	股骨干骨折围手术期健康教育	/ 104
第十六章	股骨髁骨折围手术期健康教育	/ 112
第十七章	髋关节骨关节炎围手术期健康教育	/ 118
第十八章	髋关节发育不良围手术期健康教育	/ 125
第十九章	髋关节置换术后康复健康教育	/ 132
第二十章	骨盆骨折围手术期健康教育	/ 143
第二十一章	膝关节骨性关节炎围手术期健康教育	/ 150
第二十二章	重度膝关节骨关节炎围手术期健康教育	/ 156
第二十三章	膝内翻胫骨高位截骨围手术期健康教育	/ 165
第二十四章	髌骨骨折围手术期健康教育	/ 171
第二十五章	胫骨平台骨折围手术期健康教育	/ 177
第二十六章	胫、腓骨干骨折围手术期健康教育	/ 183
第二十七章	踝关节骨折围手术期健康教育	/ 189
第二十八章	跟骨骨折围手术期健康教育	/ 195

第二十九章 跖骨骨折围手术期健康教育	/ 201
第三十章 肋骨骨折围手术期健康教育	/ 207
第三十一章 颈椎病(脊髓型)围手术期健康教育	/ 212
第三十二章 胸椎管狭窄症围手术期健康教育	/ 219
第三十三章 退变性腰椎椎管狭窄症围手术期健康教育	/ 226
第三十四章 胸腰椎骨折围手术期健康教育	/ 234
第三十五章 骨质疏松症患者健康教育	/ 242
第三十六章 骨质疏松性椎体压缩骨折围手术期健康教育	/ 245
第三十七章 腰椎间盘突出症围手术期健康教育	/ 252
第三十八章 急性腰扭伤健康教育	/ 259
第三十九章 强直性脊柱炎后凸畸形围手术期健康教育	/ 263
第四十章 青少年特发性脊柱侧凸围手术期健康教育	/ 270
第四十一章 骨肿瘤围手术期健康教育	/ 278
第四十二章 颈托使用指南	/ 283
第四十三章 夹板固定使用指南	/ 288
第四十四章 石膏固定使用指南	/ 291
第四十五章 皮牵引使用指南	/ 295
第四十六章 骨牵引使用指南	/ 298
第四十七章 牵引床使用指南	/ 302
第四十八章 弹力袜使用指南	/ 305
第四十九章 助行器使用指南	/ 307
第五十章 腋杖使用指南	/ 311
第五十一章 手杖使用指南	/ 319
第五十二章 腰围使用指南	/ 323
第五十三章 支具背心使用指南	/ 327
附录 各类麻醉术后的卧位护理	/ 330
参考文献	/ 331

第一章

一般骨科手术术前教育

一、入院后可能接受的常规检查

1. 测量体温、血压、体重等。
2. 大小便化验。
3. 验血：检查肝功能、肾功能、生化项目、血糖、血常规、凝血功能、传染病系列等。
4. 心电图检查。
5. B超检查。
6. 肺功能检查。
7. 影像学检查 如X线、CT、MRI检查等。

二、手术前的饮食、用药调整

1. 根据饮食习惯及在身体状况允许的条件下，尽量多摄入高碳水化合物、高蛋白、高维生素和低脂肪的清淡、易消化食物，改善全身营养状况，提高机体的抵抗力。
2. 多进食水果、蔬菜等富含纤维素的食品，预防便秘。
3. 若有吸烟习惯，术前2周应停止吸烟，以延缓术后切口和骨骼的愈合。
4. 手术前，在医护人员的指导下使用或停用药物。

三、一般手术前需进行的适应性锻炼

1. 术后暂时未能下床活动，需练习床上大小便、床上擦浴等日常生活活动，以免术后不适应。

2. 由于咳嗽牵拉切口，引起疼痛，很多患者都不愿意咳痰，容易引起呼吸道感染。因此手术前，您应在护士指导下进行正确的缩唇呼吸、有效咳痰等锻炼。

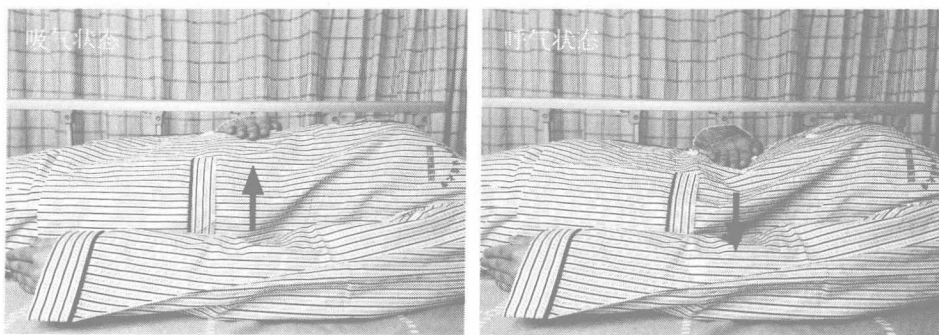


图1-1 腹式呼吸训练

(1) 深呼吸、缩唇呼吸、腹式呼吸训练(图1-1) 患者深吸气时使腹部隆起，呼气时缩唇，慢慢将气吹出，同时腹部回缩。吸气时间与呼气时间的比例为1:2，每组10次，每天4~5组。

(2) 有效咳嗽训练 深呼吸2次后，在吸气末时用力咳嗽，避免餐后或饮水时进行。

(3) 扩胸运动，吹气球训练(图1-2)，或者吹特制的瓶子或水泡训练。

3. 由于术后需要卧床休息，为预防压疮的发生，锻炼臀、腰背肌肉，请您在护士的指导下进行抬臀练习

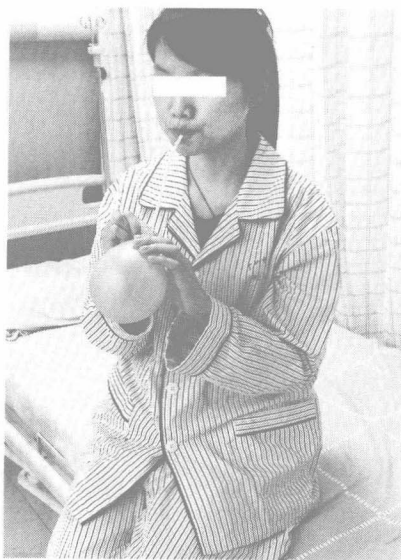


图1-2 吹气球训练

(图1-3)。以双手或双肘以及双足为支撑点,臀部缓慢抬离床面,停留3s后缓慢放下,10~20次为1组,每天3~4组。

4. 为预防静脉血栓的形成,您应适当饮水,并在护士的指导下,进行正确的踝泵运动(图1-4)。踝关节的跖屈、内翻、背伸、外翻组合在一起的“环绕运动”为1组运动。每组最大范围的运动保持5~10s,每次3~5min,每天3~4次。

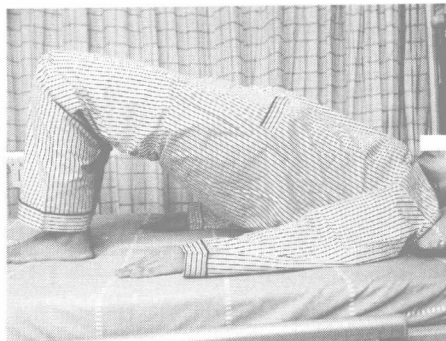


图1-3 抬臀练习

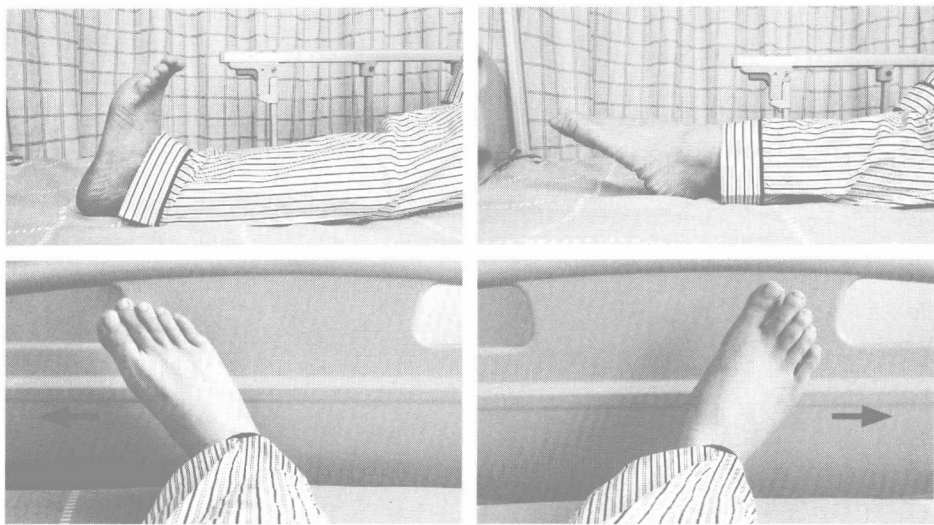


图1-4 踝泵运动

5. 由于受伤的影响,您活动减少,为防止肌肉萎缩,您应在护士指导下,进行正确的股四头肌等长收缩练习及直腿抬高练习。

(1) 股四头肌等长收缩练习(图1-5) 患者仰卧位或坐卧位,患肢固定,膝关节伸直、下压床垫(或可在膝下放一卷好的大毛巾,膝关节伸直、下压毛巾),绷紧大腿肌肉,感到髌骨上下滑动为有效。每天运动3~4组,每组10~20min,每分钟3~5次。

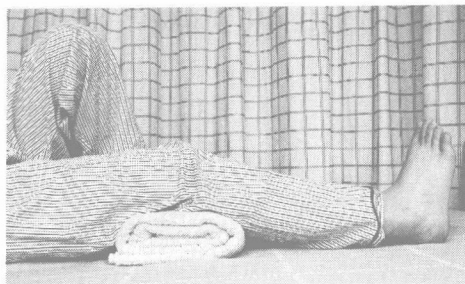
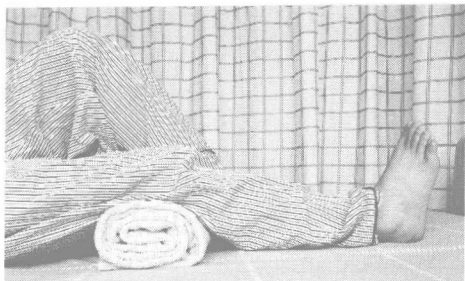


图1-5 股四头肌等长收缩练习

(2) 直腿抬高练习(图1-6)
患者仰卧,患侧膝关节伸直,踝关节中立功能位,抬高患肢10~20cm,每次最高位处保持5~10s。每组做10~20min,每天2~3组。

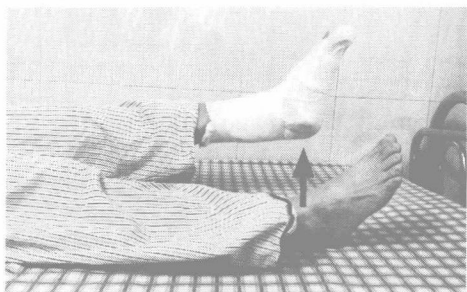


图1-6 主动直腿抬高练习

四、手术前1天的准备

1. 您与医护人员配合所做的相关准备

(1) 经主管医生、麻醉医生解释后,您或家属需签署手术同意书、输血同意书、麻醉同意书等相关记录。

(2) 药物过敏试验(遵医嘱)。

(3) 交叉配血(必要时)。

(4) 剃除手术区毛发及会阴部毛发(根据手术部位需要或遵医嘱)。

(5) 促进排便 运用推、摩、按等手法作用于腹部中脘、天枢、气海等穴位,并使用五子散(白芥子、吴茱萸、紫苏子、菟丝子、莱菔子)药包热敷腹部或艾灸相应穴位(图1-7),通过局部刺激、疏通经络,可协助排清大便,还可以防治术后腹胀,促进胃肠功能恢复。必要时,予以灌肠。

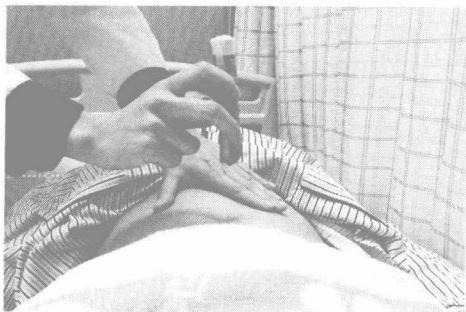


图1-7 艾灸

(6) 促进睡眠 予以耳穴压豆(图1-8):取神门、心、交感、皮质下、枕、脑干等穴位,以王不留行子刺激相应的穴位或反应点,达到疏通经络、镇静安神的作用,提高睡眠质量,以良好的精神状态应对手术。

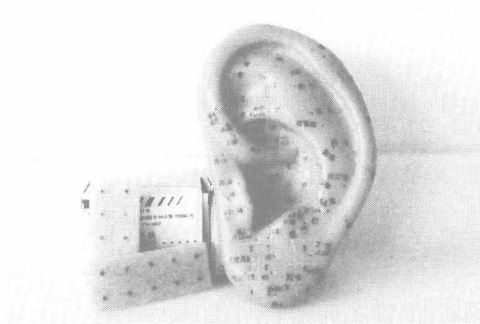


图1-8 耳穴压豆

(7) 测量体温、脉搏、呼吸、血压。

2. 您自身需做的准备

(1) 剪指(趾)甲。

(2) 剃须(男性患者)、剪头发(必要时)。

(3) 做好个人清洁卫生(洗澡、洗头,尤其注意手术部位的清洁),更换清洁内衣裤。

(4) 手术前1天应进食清淡、易消化食物,一般术前6h禁食、4h禁饮(若有特殊,及时调整)。

(5) 手术前夜,您若有失眠或其他不适时,应及时通知值班医生或护士。

五、手术当天的准备

1. 您自身的准备

(1) 若您有活动性假牙,应取下置于盛有冷开水的杯中,以免术中脱落或咽下。

(2) 您随身携带的贵重物品,如现金、首饰等,应交您的家属保存。

(3) 手术前,您应排尽二便,并脱下内衣裤,更换手术专用服。

(4) 若有咳嗽、发热等不适,或女性患者月经来潮,请您及时通知医生或护士,以便决定是否推迟手术日期,确保手术安全。

2. 您与医护人员共同完成的准备

(1) 测量体温、脉搏、呼吸、血压。



(2) 若有耳穴压豆者,告知护士取下豆子。

(3) 肌注手术前用药 有助于松弛肌肉、缓解紧张情绪及减少腺体分泌。用药后可能有头晕、口干、面红等现象,一般不用处理。但您下床时注意安全,以防跌倒。

(4) 护士遵医嘱行留置导尿术,保证膀胱处于空虚状态。

(5) 若您是接台的手术,请您耐心等待手术室的通知,不要吃喝任何食物,护士将为您静脉输注液体,补充能量。

(6) 接到手术室通知后,带上必要的药品及物品、各种检查结果及病历等,您将被送至手术室。



第二章

锁骨骨折健康教育

一、概述

锁骨呈横“S”形，是唯一的一块将上肢和躯干相连的骨骼。紧贴锁骨下方的是臂丛神经和锁骨下血管。锁骨骨折较常见，多发生在中外1/3处，尤以幼儿多见，此处是锁骨从棱柱状变为扁平状骨处，且中1/3较细，无韧带、肌肉附着，通过上肢或肩部的传导，暴力在弯曲处产生一剪式应力，易发生骨折。

二、病因

多因肩部外侧或手掌先着地跌倒，外力经肩锁关节传至锁骨而发生，以短斜型骨折为多。直接暴力可使受力部位发生横断或粉碎骨折，临床较少见。骨折严重移位时，锁骨后方的臂丛神经和锁骨下动、静脉可能合并损伤。

三、临床表现

局部肿胀、皮下瘀血、压痛或有畸形。畸形处可触到移位的骨折断端，如骨折移位并有重叠，肩峰与胸骨柄间距离变短。头多向患侧偏斜，颌部转向健侧。肩部下垂，伤侧肢体功能受限，不能自主用力上举和后伸，上臂贴胸不敢活动，并用健手托扶患肘。幼儿青枝骨折畸形多不明显，且常不能自