



社区和居家康复指导丛书



总主编 * 王刚

骨折病人

社区和居家康复训练

指导手册



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



中华人民共和国国家卫生健康委员会



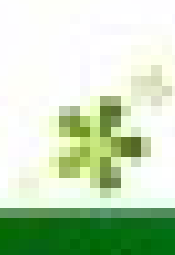
国家卫生健康委员会 编



骨折病人

社区和家庭康复训练

指导手册



人民卫生出版社



社区和居家康复指导丛书

总主编 王 刚



骨折病人

社区和居家康复训练

指导手册

主 编

夏文广 (

主任)

编 者

夏文广

(湖北省新华医院康复医学科 主任)

郑婵娟

(湖北省新华医院康复医学科 副主任)

李 婧

(湖北省新华医院康复医学科 康复医师)

万海丽

(湖北省新华医院康复医学科 康复治疗师)



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书是社区和居家康复指导丛书之一。

本书内容包括了骨折的基本知识、骨折后的功能障碍、骨折病人功能状态的评定、骨折病人的早期护理、社区和居家康复的条件和注意事项、骨折病人康复的基本知识、骨折恢复不同阶段的康复治疗目标、上肢和下肢不同部位骨折的康复治疗方法、骨折后遗相关问题的处理及骨折的预防等内容。

本书图文并茂,简单易懂,适合骨折病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

图书在版编目(CIP)数据

骨折病人社区和居家康复训练指导手册/夏文广 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-5609-8378-3

I. 骨… II. 夏… III. 骨折-康复训练-手册 IV. R683.09-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 216402 号

骨折病人社区和居家康复训练指导手册

夏文广 主编

策划编辑:董欣欣

封面设计:范翠璇

责任编辑:熊彦

责任校对:刘竣

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

排 版:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:3.75

字 数:77千字

版 次:2012年9月第1版第1次印刷

定 价:14.00元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

《社区和居家康复指导丛书》

编委会名单

总主编

王 刚 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 教授

编 委

陶慧芬 湖北省残疾人联合会 党组书记

熊新发 湖北省残疾人联合会 副理事长

杨 霞 湖北省残疾人联合会 助理巡视员

唐利娟 湖北省残疾人联合会康复处 副处长

杨家林 鄂州职业大学医学院 院长

李 玮 鄂州职业大学医学院 副院长

贾 斌 北京德尔康尼骨科医院 常务副院长

谢周平 武汉江南脑科医院 副院长

郭铁城 华中科技大学同济医学院附属同济医院康复医学科 教授

杨朝辉 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 副教授

赵 焰 湖北省中医院推拿康复科 主任

汪志宏 湖北省工伤康复中心 主任

刘 琦 武汉市中西医结合医院康复医学科 主任

夏文广 湖北省新华医院康复医学科 主任

张建利 汇丰嘉润医院投资管理(深圳)有限公司 总裁

陈 愚 湖北国展贸易有限公司 总经理

总 序

第二次世界大战后,国际上逐渐形成了较完整的康复概念,现代康复疗法也逐渐系统化,出现了美国的高科技型、西欧的高福利型、日本集高科技与高福利为一体的三种康复模式。这些康复模式,虽可以在一定程度上解决较复杂的残疾问题,但费用高、周转率低、覆盖面小,更为不利的是,残疾人长期被限制在康复机构里,不能参加正常的家庭生活与社会活动,严重阻碍了残疾人重返社会。

自 20 世纪 80 年代起,我国现代康复医学作为一门独立学科得到了全面、快速的发展。但我国康复医学学科的建设和发展,还不能满足社会的需求,社区康复或康复网络的建设更是严重滞后。对于功能障碍者来说,病人和家属的参与,是康复过程中一个重要的环节,大部分病人需要接受较为长期的康复治疗,综合医院的康复不可能完成病人的全面康复过程。

国务院办公厅在《关于加快推进残疾人社会保障体系和服务体系建设指导意见的通知》(国办发〔2010〕19 号)中提出:完善社会化康复服务网络,逐步实现残疾人人人享有康复服务。以专业康复

机构为骨干、社区为基础、家庭为依托……全面开展康复医疗、功能训练、辅助器具适配、心理辅导、康复转介、残疾预防、知识普及和咨询等康复服务。

2000年以来,我国出台的一系列文件,对社区康复的发展在政策上、总体目标、工作内容、体系建设等方面都给予了明确的发展思路和定位。社区医疗和社区康复是今后一段时间,我国医疗卫生改革重点发展的方向。为此,完善社区康复体系,培养一批合格的社区康复指导人员及指导家属的正确参与,在病人的康复过程中就显得尤为重要。

华中科技大学出版社顺势而为,组织出版这套社区和居家康复训练指导丛书,为社区康复指导人员、康复治疗专业的学生以及参与康复训练的家属提供了操作性强的参考读物。在组织编写这套书的过程中,得到了湖北省残疾人联合会、鄂州职业大学、北京德尔康尼骨科医院、全国康复专家的积极响应和参与,使我们在较短的时间内,完成了编写任务,在此表示衷心的感谢。

希望此套丛书,能为我国的社区康复发展起到积极的推动作用,能为需要接受康复治疗的病人以及病人家属提供帮助,能对病人的全面康复有所裨益。

最后要说明的是,参与整套丛书编写的人员较多,且由于编写时间有限,难免有错漏之处,敬请广大读者谅解,并祈望提出宝贵的意见。

王 刚

2012年5月

前言

随着现代社会经济的发展和机械、重工业的进步、交通工具的日益发达,交通秩序的混乱及人口老龄化,使得人们发生意外的可能性逐渐增大,其中骨折是最常见的意外,容易导致残疾和死亡。一旦发生骨折,无论是骨折的过程、骨折后的治疗,还是术后漫长的恢复过程,都将会是一件很痛苦的事情,特别是老年人发生骨折可能会成为致命性的打击。以往人们更多的重视骨折复位成功与否,骨科医生往往比较注意固定是否稳定,而骨折治疗的第三个原则即功能训练则由于治疗的特点和人们康复意识和康复经验的缺乏,常常被忽视。骨折后往往要求患肢长期制动,从而导致各种残疾和并发症,给病人、家庭及社会带来了沉重的负担。

现在,随着人们生活水平的提高,康复医学的不断发展,人们不仅关注疾病的早期治疗,对于疾病后的功能障碍也有了更多的要求,因此骨折后如何进行有计划的、针对性强的、高效率的康复训练,帮助病人达到尽快和尽可能地恢复肢体功能的目的,提高病人的生存质量,促进其早日回归家庭、回

归社会,是我们必须关注的重要问题。

目前面向病人及家属和社区基层医务工作者的骨折康复书籍较少,我们在总结临床骨折病人的康复治疗实际经验并参考国内外先进康复理念的基础上,以通俗易懂的语言、图文并茂的方式编辑出版此书,供广大康复医师、康复治疗师、骨科医师、病人及家属参考学习。

本书主要内容包括骨折的基本知识、骨折后的功能障碍、骨折病人功能状态的评定、骨折病人的早期护理、社区和居家康复的条件和注意事项、骨折病人康复的基本知识、骨折恢复不同阶段的康复治疗目标、上肢和下肢不同部位骨折的康复治疗方法、骨折后遗相关问题的处理及骨折的预防等。

本书主要特点如下。①实用性强,具有较强的专业背景,采用深入浅出的文字使专业化的术语能为广大群众所接受和理解;②配有丰富的插图,使读者更加深刻地领会文章的内容,易于学习和记忆;③内容广泛,针对性强,采用问答的方式使阅读者容易查阅;④便于临床应用,帮助病人提高疗效;⑤具有广泛的阅读人群,不论是普通的大众还是专业的医务人员,均可采用本书作为参考。

由于病人的个体差异,即使是相同的疾病和功能障碍,针对不同的病人或不同的阶段,采用的治疗方案也不尽完全相同,因此在使用本书作为参考

时应该灵活掌握,而不要死板硬套。

本书的大量插图是由湖北省新华医院康复医学科李婧医师绘制的,为她所付出的辛勤劳动我们也深表感谢。

由于我们的水平有限,不足甚至错误之处在所难免,敬请各位专家、同行及广大读者批评指正。

夏文广

2012年8月于武汉

目 录

一、骨折的基本知识	(1)
(一) 什么是骨折?	(1)
(二) 骨折的常见病因是什么?	(2)
(三) 骨折是怎么分类的?	(2)
(四) 骨折的临床表现是怎样的?	(5)
(五) 发生骨折该怎么办?	(6)
(六) 骨折早期可能会出现哪些并发症?	(7)
(七) 骨折晚期可能会出现哪些并发症?	(8)
(八) 骨折治疗的三大原则是什么?	(11)
(九) 骨折的愈合过程是怎样的?	(12)
(十) 不同部位的骨折一般需多长时间才能 愈合?	(13)
(十一) 骨折内固定器材需多长时间才能 取出?	(14)
(十二) 骨折外固定器材需多长时间才能 去除?	(15)
(十三) 骨折的临床愈合标准是怎样的?	(15)

(十四) 影响骨折愈合的因素有哪些?	(15)
二、骨折后的功能障碍	(17)
(十五) 骨折后常见的功能障碍有哪些?	(17)
三、骨折病人功能状态的评定	(19)
(十六) 怎样了解骨折病人的躯体功能?	(19)
(十七) 怎样了解骨折病人日常生活 活动能力?	(23)
(十八) 怎样了解骨折病人的生活质量?	(24)
四、骨折病人的早期护理	(26)
(十九) 应该如何摆放病人的骨折肢体?	(26)
(二十) 骨折后肢体肿胀应该怎么办?	(26)
(二十一) 脊柱骨折病人翻身要 注意些什么?	(27)
(二十二) 脊柱骨折病人什么时候能够坐起及 怎么帮助病人坐起?	(27)
(二十三) 病人早期应该在床上做哪些有益 的活动?	(27)
五、社区和居家康复的条件和注意事项	(28)
(二十四) 什么时候可以进行社区及家庭 训练?	(28)
(二十五) 社区及家庭训练应注意哪些 问题?	(28)

六、骨折病人康复的基本知识	(29)
(二十六) 为什么要进行康复治疗?	(29)
(二十七) 骨折后多久即应开始康复治疗?	(31)
(二十八) 上肢康复治疗的主要目标	
是什么?	(31)
(二十九) 下肢康复治疗的主要目标	
是什么?	(34)
(三十) 康复治疗的方式有哪些?	(35)
(三十一) 进行康复治疗时应该注意些	
什么?	(38)
七、骨折恢复不同阶段的康复治疗目标	(39)
(三十二) 骨折早期康复治疗的目标是	
什么?	(39)
(三十三) 骨折恢复期康复治疗的目标是	
什么?	(39)
八、上肢不同部位骨折的康复治疗方法	(40)
(三十四) 锁骨骨折病人怎么进行锻炼?	(40)
(三十五) 肱骨颈骨折病人怎么进行锻炼?	(42)
(三十六) 肱骨干骨折病人怎么进行锻炼?	(45)
(三十七) 肱骨髁上骨折病人怎么进行	
锻炼?	(47)
(三十八) 前臂双骨骨折病人怎么进行	
锻炼?	(47)
(三十九) 桡骨下端骨折病人怎么进行	
锻炼?	(48)

(四十) 腕骨骨折病人怎么进行锻炼? (49)

九、下肢不同部位骨折的康复治疗方法 (50)

(四十一) 骨盆骨折病人怎么进行锻炼? (50)

(四十二) 股骨颈骨折病人怎么进行锻炼? (52)

(四十三) 股骨干骨折病人怎么进行锻炼? (56)

(四十四) 髌骨骨折病人怎么进行锻炼? (56)

(四十五) 胫骨平台骨折病人怎么进行锻炼?
..... (60)

(四十六) 胫腓骨骨折病人怎么进行锻炼? (62)

(四十七) 足踝部骨折病人怎么进行锻炼? (62)

十、拐杖的选用 (64)

(四十八) 怎样选择拐杖? (64)

(四十九) 怎样用双腋拐步行? (65)

(五十) 怎样用手拐步行? (68)

(五十一) 怎样利用拐杖练习上、下楼梯/坡? (69)

十一、脊柱骨折的康复治疗方法 (70)

(五十二) 单纯颈椎骨折脱位病人怎么进行功能
锻炼? (70)

(五十三) 单纯胸腰椎骨折脱位病人怎么进行功能
锻炼? (72)

十二、骨折愈合后关节僵硬的康复 (74)

(五十四) 怎么增大肩关节的活动范围? (74)

(五十五) 怎么增大肘关节的活动范围? (74)

(五十六) 怎么增大前臂的活动范围?	(75)
(五十七) 怎么增大腕关节的活动范围?	(76)
(五十八) 怎么增大手的活动范围?	(76)
(五十九) 怎么增大髋关节的活动范围?	(77)
(六十) 怎么增大膝关节的活动范围?	(77)
(六十一) 怎么增大踝关节的活动范围?	(78)
(六十二) 怎么增大脊柱的活动范围?	(79)
十三、骨折后肌肉萎缩、无力的康复	(81)
(六十三) 怎么增强肌肉的力量?	(81)
(六十四) 怎么加强肌肉的耐力?	(82)
十四、其他问题	(84)
(六十五) 有神经损伤行走时足下垂怎么办?	(84)
(六十六) 骨折后下肢不等长怎么办?	(84)
(六十七) 骨折后有骨化性肌炎怎么办?	(86)
(六十八) 骨折合并其他软组织损伤怎么办?	(86)
(六十九) 股骨颈骨折后股骨头坏死怎么办?	(87)
(七十) 关节面骨折引起创伤性关节炎 怎么办?	(88)
(七十一) 哪些部位骨折不易愈合?	(90)
(七十二) 发生骨折延迟连接或骨不连时 怎么办?	(91)

(七十三) 骨折后已经出现严重的功能障碍 怎么办?	(93)
十五、骨折的预防	(94)
附录 SF-36 量表	(97)
主要参考文献	(103)

一、骨折的基本知识

▶(一) 什么是骨折? ◀

骨折是因外伤或病理等原因,使骨的完整性和连续性被部分或完全中断(图 1-1)。

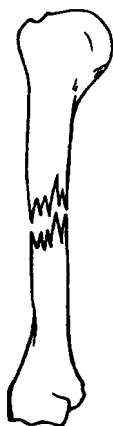


图 1-1 骨折