

主编 王育才



骨科病人康复指导

0.5

学苑出版社

R680.5

2

3

骨科病人康复指导

王育才 主编

2008/2



学苑出版社

B 654704

主 编 王育才

副主编 杨 光 李晓光

刘玉坤 杨 勇

编写人员 (以姓氏笔划为序)

马乐群 邓晓明 卢克己 邢国强

阎洪印 刘 阔 李树里 李伟阳

吕鹏来 邹允庚 杨柏梁 赵云鹤

郑伟东 张季凯 张 瑾 武 艺

韩志宣 高 雷

骨科病人康复指导

王育才 主编

学苑出版社出版发行 社址:北京西四颁赏胡同四号

吉林省科技情报所印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张: 6.375

字数: 141千字 印数: 0 001—3 100册

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

ISBN 7—80060—750—X/R·31

定价: 3.10元

序

骨科病人的康复，不仅依赖于医护人员的精心治疗与护理，还要靠病人自身或家属的密切配合。然而，有些病人，由于缺乏自我康复的基本知识，不了解应该怎样配合治疗，因而影响了治疗效果。轻者，拖延疗程，增加不必要的痛苦；重者，造成残废，甚至危及生命。如骨折病人，用夹板或石膏固定之后，由于肢体肿胀，夹板或石膏会逐渐变紧。因此，必须及时请医生调整。有的病人，缺乏这方面知识，不了解其严重性，虽已发生紧急情况，但未及时请医生处理，结果造成肢体坏死，最后不得不忍痛截肢。此等令人痛心的例子不胜枚举。鉴此，为普及骨科病人康复的基本知识，使更多病人能够科学而有效地配合医疗，争取最大限度地康复，我们编写了这本小册子。希望它能为骨科病人的康复尽微薄之力！

本书编写者都是吉林省人民医院骨科医师，其中半数以上是主任医师或主治医师，他们所做的回答，无疑是可以信赖的。但不必讳言，有的编写者驾驭文字远不如诊疗病人顺手，因而有的段落撰写得不够流畅。但苦涩的文字却饱含知识的甘露。良药苦口，读后咀嚼一下，也许会别有一番情趣！

王育才

一九八九年九月

目 录

骨 折 康 复

1. 四肢骨折夹板固定后应注意哪些问题? (1)
2. 骨折病人石膏固定后应注意哪些问题? (1)
3. 怎样知道石膏固定过紧? (2)
4. 骨科牵引病人应注意哪些问题? (3)
5. 何谓功能锻炼? (4)
6. 骨折固定后为什么要进行伤肢的功能锻炼? ... (5)
7. 骨折病人怎样进行功能锻炼? (6)
8. 骨折病人进行功能锻炼应注意哪些问题? (6)
9. 骨折病人可内用哪些中草药? (7)
10. 骨折整复是否必须完全对位? (8)
11. 骨折病人X线检查应注意哪些问题? (9)
12. 骨折内固定物术后何时取出合适? (10)
13. 新生儿骨折如何进行家庭康复? (11)
14. 四肢损伤急救应注意哪些问题? (11)
15. 四肢损伤如何扎止血带? (12)
16. 锁骨骨折外固定后应注意哪些问题? (13)
17. 肱骨外科颈骨折外固定后应注意哪些问题? ... (14)
18. 肱骨外科颈骨折的病人如何进行功能练习? ... (15)
19. 肱骨干产伤骨折后怎么办? (16)
20. 小儿肱骨髁上骨折整复后应注意哪些问题? ... (17)
21. 肱骨内髁骨折复位后注意哪些问题? (18)

22. 肩部、肘部疾病如何功能锻炼? (18)
23. 孟太奇骨折固定后应注意哪些问题? (20)
24. 前臂骨折固定后应注意哪些问题? (20)
25. 尺骨鹰嘴骨折病人应注意哪些问题? (21)
26. 腕部(克雷氏)骨折整复固定后应注意哪些问题? (22)
27. 股骨颈骨折非手术治疗应注意哪些问题? (23)
28. 股骨颈骨折手术治疗应注意哪些问题? (24)
29. 股骨粗隆间骨折牵引治疗应注意哪些问题? ... (24)
30. 股骨干骨折应注意什么? (26)
31. 股骨干产伤骨折后怎么办? (27)
32. 垂直悬吊牵引治疗小儿股骨干骨折应注意什么? (28)
33. 股骨干骨折骨牵引解除后注意哪些问题? (29)
34. 股骨干骨折牵引治疗中怎样进行功能练习? ... (30)
35. 股骨干骨折钢板内固定术后应注意哪些问题? (31)
36. 怎样防止膝部骨折引起的关节僵硬? (31)
37. 髌骨裂纹骨折如何家庭疗养? (32)
38. 胫骨平台骨折如何家庭疗养? (33)
39. 胫腓骨骨折固定后应注意哪些问题? (34)
40. 踝部骨折整复固定后应注意哪些问题? (35)
41. 第五跖骨基底部骨折应注意哪些问题? (35)
42. 打单腿石膏和髌人字石膏病人怎样做患肢肌肉锻炼? (36)
43. 下肢石膏拆除后, 关节功能锻炼应注意哪些问题? (37)

44. 下肢骨折石膏外固定后膝关节僵硬怎么办? ... (38)
45. 寰椎骨折病人应注意哪些问题? (39)
46. 寰椎脱位病人应注意哪些问题? (39)
47. 颈椎骨折病人应注意哪些问题? (40)
48. 颈椎骨折脱位前路手术病人应注意哪些问题? (41)
49. 颈椎骨折脱位经后方椎板减压术后病人应注意哪些问题? (42)
50. 脊柱骨折脱位应用椎体间钉内固定术后病人应注意哪些问题? (42)
51. 脊柱骨折病人为什么要进行背伸肌锻炼? (43)
52. 脊柱骨折病人怎样进行腰背肌锻炼? (44)
53. 脊柱骨折都需要住院治疗吗? (45)
54. 外伤性截瘫病人应注意哪些问题? (46)
55. 截瘫病人怎样预防压疮发生? (47)
56. 如何协助脊柱骨折病人翻身? (48)
57. 外伤截瘫病人怎样训练膀胱功能? (49)
58. 截瘫病人如何解决排便问题? (50)
59. 截瘫病人如何防止尿路感染? (50)
60. 男性截瘫病人性功能能否恢复? (51)
61. 截瘫病人的心理康复包括哪些内容? (52)
62. 高位截瘫病人如何维持呼吸道通畅? (53)
63. 截瘫病人怎样进行功能重建? (54)
64. 瘫痪病人如何选择轮椅? 使用时应注意哪些问题? (55)
65. 骨盆骨折病人如何自我康复? (55)
66. 骨盆骨折合并尿道断裂术后应注意哪些问题?

- 题? (56)
67. 尾骨骨折病人需注意哪些问题? (57)
68. 尾骨痛怎样自我治疗? (58)

手 外 伤 康 复

69. 手外伤康复应注意哪些问题? (60)
70. 手部陈旧性肌腱断裂何时修复好? (61)
71. 指(趾)甲下血肿如何自我处理? (62)
72. 指间关节挫伤怎么办? (62)
73. 拇指腱鞘炎如何防治? (63)
74. 腕、手部疾病如何功能锻炼? (64)

脱 位 康 复

75. 外伤性关节脱臼整复后应注意什么? (65)
76. 肩关节脱位整复后应注意哪些问题? (65)
77. 肘关节脱位整复后应注意哪些问题? (67)
78. 髋关节脱位整复后应注意哪些问题? (67)
79. 髌骨骨折怎样家庭疗养? (68)
80. 小儿肘部脱臼家长如何自行处理? (69)

截 肢 康 复

81. 恶性骨肿瘤截肢后病人应注意哪些问题? (70)
82. 髋关节离断术后病人应注意哪些问题? (71)
83. 大腿截肢术后如何进行功能训练和安装假肢? (71)
84. 膝部恶性肿瘤大腿截肢术后应注意什么? (72)
85. 膝关节截肢术后如何进行功能训练和安装假肢? (73)
86. 小腿截肢术后如何进行功能训练和安装假肢? (74)

87. 足与踝部截肢术后如何进行功能练习和安装假肢? (74)
88. 如何选用矫形鞋? 应注意哪些问题? (75)
89. 上臂截肢术后如何进行功能练习和安装假肢? (76)
90. 肘关节离断术后如何进行功能训练和安装假肢? (76)
91. 前臂截肢术后如何进行功能训练和安装假肢? (77)
92. 腕关节离断术后如何进行功能训练和安装假肢? (78)
93. 截肢术后应防止哪些并发症? (78)
94. 截肢术后应注意哪些问题? (79)
95. 上下肢假肢训练都包括哪些内容? (79)
96. 截肢术后安装暂时性假肢, 应注意哪些问题? (80)
97. 何谓患肢痛? 怎样克服? (81)
98. 怎样认识和克服残肢痛? (82)

肿 瘤 康 复

99. 哪些恶性骨肿瘤术后适合化疗? 应注意哪些问题? (83)
100. 哪些骨肿瘤适合放疗? 应注意哪些问题? (84)
101. 小腿旋转上移术是怎么回事? (85)
102. 膝部良性肿瘤术后如何家庭疗养? (85)
103. 骨囊肿术后应注意哪些问题? (86)

骨 髓 炎 康 复

104. 急性化脓性关节炎切开引流后应注意什么? ... (87)

- 105.急性骨髓炎应注意什么? (87)
- 106.化脓性关节炎应注意哪些问题? (88)
- 107.慢性骨髓炎应注意什么? (89)

结 核 康 复

- 108.骨结核术后痊愈出院,为什么还要继续用
药? (90)
- 109.脊柱结核截瘫术后为什么有人恢复,有人不恢
复? (90)
- 110.骨结核术后家庭如何护理? (91)
- 111.骨结核病人的饮食应注意什么? (91)

畸 形 康 复

- 112.患了先天性髋关节脱位怎么办? (93)
- 113.小儿先天性髋脱位石膏外固定应注意哪些问
题? (93)
- 114.先天性髋脱位手术,石膏拆除后应注意哪些问
题? (95)
- 115.小儿斜颈怎么办? (96)
- 116.青少年驼背怎样自行矫正? (97)
- 117.幼儿型脊柱侧弯怎么办? (98)
- 118.姿势性脊柱侧弯怎样进行家庭治疗? (99)
- 119.脊柱侧弯术后腰还能弯曲活动吗? (100)
- 120.脊柱侧弯手术放入的金属物是否需要取出? ... (101)
- 121.扁平髋病人应注意哪些问题? (101)
- 122.先天性胫骨弯曲应怎样自行矫正? (102)
- 123.扁平足病人应注意哪些问题? (103)
- 124.拇外翻病人怎样自我治疗? (104)
- 125.小儿膝内翻畸形怎么办? (105)

- 126. 小儿马蹄内翻足怎么办?(105)
- 127. 马蹄内翻足手术矫正后应注意哪些问题?(107)
- 128. 仰趾外翻足畸形怎么办?(108)
- 129. 并指、多指(趾)畸形何时治疗?(109)
- 130. 小儿膝外翻畸形怎么办?(109)
- 131. 儿童两下肢不等长怎么办?(110)

骨 疾 病 康 复

- 132. 颈椎病人怎样进行自我治疗?(112)
- 133. 腰椎间盘突出症如何进行家庭防治.....(113)
- 134. 颈部疾病如何进行功能练习?(114)
- 135. 腰椎骶椎化或骶椎腰化怎么办?(115)
- 136. 腰背部疾病如何功能锻炼?(116)
- 137. 肩周炎病人为何要进行功能锻炼?(117)
- 138. 肩周炎病人如何进行功能锻炼?(118)
- 139. 网球肘病人如何康复?(119)
- 140. 怎样进行肘部功能锻炼?(120)
- 141. 腕部腱鞘炎病人怎样康复?(121)
- 142. 膝关节创伤性关节炎病人应注意哪些问题? ... (122)
- 143. 髌、膝、踝部疾病如何功能锻炼?(123)
- 144. 跟腱周围炎怎样自我防治?(124)
- 145. 类风湿性关节炎病人如何康复?(125)
- 146. 早期类风湿病人应注意哪些问题?(126)
- 147. 髌骨废用性骨质疏松如何康复?(126)
- 148. 膝关节慢性滑膜炎病人如何康复?(127)
- 149. 类风湿因子阳性就一定患了类风湿性关节炎
吗?(128)
- 150. 风湿性腰痛病人应注意哪些问题?(130)

- 151.足跟痛怎样自我康复?(130)
- 152.手部软骨瘤病理报告“恶性”怎么办?(131)
- 153.小儿股骨头无菌坏死怎样进行家庭康复?(132)
- 154.胫骨结节骨软骨病怎么办?(133)
- 155.第Ⅱ跖骨头骨软骨炎怎么办?(134)
- 156.老年性骨质疏松症如何康复?(134)
- 157.哪些小儿麻痹后遗症不需要手术治疗?(135)
- 158.小儿麻痹后遗症采取手术治疗能治愈吗?(136)
- 159.踝关节或三关节融合术后是否能影响足的活
动?(137)
- 160.小儿麻痹后遗症如何进行家庭功能康复?(137)
- 161.小儿麻痹后遗症何时做矫形手术好?(138)
- 162.腹外斜肌移位代股四头肌术后应注意哪些问
题?(139)
- 163.下肢平衡术是怎么回事?(140)
- 164.脑瘫患儿怎样进行康复训练?(140)
- 165.臂丛神经损伤怎么办?(141)
- 166.周围神经损伤家庭康复注意什么?(142)

手 术 后 康 复

- 167.脊柱侧弯手术矫治后应注意哪些问题?(144)
- 168.人工股骨头置换术后的病人应注意什么?(145)
- 169.人工膝关节置换术后应注意什么?(146)
- 170.成人先天性髋脱位全髋人工关节置换术后的康
复应注意哪些问题?(146)
- 171.股骨头无菌性坏死截骨术后应注意哪些问
题?(147)
- 172.退行性膝关节病胫骨高位截骨术后应注意哪些

- 问题?(148)
173. 膝关节游离体取出术后应注意什么?(149)
174. 髌韧带形成术后应注意哪些问题?(149)
175. 半月板切除术后应注意哪些问题?(150)
176. 股回头肌挛缩病人肌回头肌延长术后应注意什
么?(151)
177. 胫骨骨骺牵开延长术后应注意哪些问题?(152)
178. 锤状指术后应注意哪些问题?(153)
179. 足三关节固定术后应注意哪些问题?(154)
180. 足趾移植再造拇指术后应如何进行康复训
练?(155)
181. 先天性肌性斜颈术后应注意哪些问题?(156)
182. 脊柱截骨术前应注意哪些问题?(157)
183. 脊柱截骨术后应注意哪些问题?(157)
184. 骨折不愈合和骨缺损行植骨术后应注意什
么?(158)
185. 什么样的创面需做植皮术?(159)
186. 游离植皮术后应注意哪些问题?(160)

软 组 织 损 伤 康 复

187. “落枕”怎么办?(161)
188. 小儿突然颈歪斜怎么办?(162)
189. 软组织损伤康复应注意哪些问题?(162)
190. 急性腰扭伤怎么办?(163)
191. 腰肌劳损病人怎样康复?(165)
192. 踝关节扭伤怎么办?(166)
193. 踝关节扭伤出现后遗症怎么办?(167)
194. 足部扭伤怎么办?(168)

合 并 症 康 复

195. 偏瘫病人合并四肢骨折脱位后怎么办?(170)
196. 慢性肾功能不全合并骨折病人应注意哪些问题?
题?(170)
197. 高血压病人合并骨折应注意哪些问题?(171)
198. 骨折合并脂肪栓塞综合症应如何进行康复? ... (172)
199. 癫痫病人合并骨折应注意哪些问题?(173)
200. 糖尿病病人合并骨折后应注意哪些问题?(173)
201. 长期卧床病人合并静脉血栓形成如何康复? ... (174)
202. 创伤后呼吸窘迫综合征病人注意哪些问题? ... (175)
203. 创伤后播散性血管内凝血应注意哪些问题? ... (175)
204. 甲状旁腺营养不良病人术后应注意什么? ... (176)
205. 截瘫病人并发睾丸炎和附睾炎如何康复?(177)
206. 截瘫并发症关节滑膜炎怎样家庭康复?(178)
207. 长期卧床的病人应防止哪些并发症?(179)
208. 骨科手术后不好翻身的病人应注意哪些问题?
题?(180)
209. 骨科手术后病人怎样排尿?(181)
210. 骨科术后特殊体位的病人不易排尿怎么办? ... (181)
211. 骨科病人术后便秘应如何预防?(182)
212. 长期保留尿管的病人怎样防止泌尿系感染? ... (183)
213. 手术病人如何在床上正确使用大小便器?(184)
214. 手术后病人使用止痛剂应注意哪些问题?(184)
215. 麻醉病人术后应注意哪些问题?(185)
216. 骨科病人如何选择拐杖?(186)

骨折康复

四肢骨折夹板固定后应注意哪些问题？

四肢骨折采用夹板固定后应注意如下几个问题：

1．骨折病人夹板固定后要特别注意肢体末梢血运。注意指（趾）末端的颜色、温度。如颜色苍白、发紫、皮温低、触之发凉，有剧烈疼痛、麻木、活动不灵等，应立即松解夹板，以免发生肢体坏死或缺血挛缩。

2．应注意观察夹板固定布带的松紧度。捆夹板布带的松紧度，一般情况下应能上、下移动1厘米，能移动超过1厘米，说明布带松；不能移动1厘米，说明紧，应予调整。

3．夹板固定常应用纸压垫矫正移位。

纸压垫处压力较大，容易发生压疮，如有局限性压痛，有渗出物以及皮肤出现水疱，应及时到医院处置。

4．有明显移位的骨折，经复位夹板固定后，应立即照线片或透视，以了解骨折复位情况，三～五天后再复查照片或透视，以便及时发现问题，进行处理。

5．夹板固定期间，应注意功能练习。功能练习时，要根据骨折部位、类型，有计划、有选择的进行，直至骨折愈合去掉夹板为止（具体练习方法参阅本书有关题目）。

（吕鹏来）

2．骨折病人石膏固定后应注意哪些问题？

四肢、脊柱骨折或其他部位的骨折石膏固定后，应注意以下几个问题：

1. 骨折肢体石膏固定后, 应注意标记时间, 以便对不同年龄的患者及时拆除石膏和定期复查。

2. 骨折石膏固定后应及时修边开窗: 防止腋下、腰骶、髌骨等部位因压迫而发生褥疮, 躯干部、腹部修边开窗防止心肺合并症, 以利呼吸和消化。

3. 骨折石膏固定后, 应注意抬高患肢, 以防血液回流受阻发生患肢水肿血循环障碍。

4. 密切观察肢体末梢血循环情况: 注意皮肤颜色是否发紫、浮肿、剧烈疼痛、手指(足趾)发凉、麻木、活动不灵, 神经受压现象等, 应立即剖开石膏, 以免发生肢体坏死或缺血性挛缩。

5. 注意患肢切口有无感染迹象、要经常检查腋上、腹股沟等部位淋巴有无增大和压痛, 如有附属淋巴结增大、压痛, 说明骨折创口有感染可能, 应及时到医院检查治疗。

6. 肢体石膏固定要帮助患者翻身, 预防褥疮。

7. 对新鲜骨折进行石膏固定后头两天, 一定要进行X线照片复查, 以便发现问题及时处理, 然后再定期复查。

8. 骨折石膏固定后要进行适当的功能锻炼, 有利于骨折的愈合。如上肢做伸、屈腕关节活动, 伸指、屈指活动; 下肢做股四头肌收缩、踝关节背伸、跖趾关节的跖屈运动等。

(吕鹏来)

3. 怎样知道石膏固定过紧?

石膏固定的方法有两种, 即石膏托及石膏管型。石膏固定后, 可因肢体肿胀或石膏缠得过紧发生压迫情况, 对过紧的石膏如不及时处理, 会导致皮肤压疮, 甚至肢体缺血坏死。一般石膏过紧有以下表现:

1. 肢体末稍肿胀，颜色苍白或青紫，皮温降低，血液循环回流缓慢。

2. 肢体感到麻木，感觉迟钝，以趾、蹠处为明显。

3. 手指、足趾活动不灵或运动丧失。

上述几种表现有时单一出现，有时同时出现，只要有一点存在，就应及时处理，如肢体肿胀，可抬高肢体，有利于静脉回流，肢体消肿。如无效或继续加重，可将石膏松解或去当地医院处理。如一旦发生肢体发凉，色紫或苍白、麻木，应立即拆除石膏。

(李晓光)

4. 骨牵引病人应注意哪些问题？

骨牵引是用钢针穿通骨质进行牵引。牵引力直接作用于骨或关节。其适用于需要较大力量才能整复的成人骨折、脱位，比较难于矫正的关节或软组织挛缩畸形。骨牵引后应注意如下问题。

1. 每日检查牵引绳有无障碍，注意牵引力和牵引方向是否适宜，防止过度牵引或造成畸形，铺床时注意不要把其他物品压在绳索上，以免影响牵引力。

2. 避免穿针处感染，局部用酒精滴注，每日一～二次，持续一周。

3. 经常检查末梢血运是否良好（注意观察末梢是否苍白、发紫等），知觉及运动有无障碍（有无神经损伤），足跟部应经常按摩。

4. 保持反牵引力量，颅骨牵引应抬高床头，下肢牵引时应抬高床尾，防止身体移动，影响牵引效果。

5. 为了防止关节强直及肌肉萎缩，自牵引之日起，鼓