

 北京名医世纪传媒

骨折、 脱位、 扭伤 的救治

GUZHE TUOWEI
NIUSHANG
DE JIUZHI

第2版

张光武 ◎ 编著

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社

骨折、脱位、扭伤的救治

GUZHE TUOWEI NIUSHANG DE JIUZHI

第 2 版

张光武 编 著

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

本书以问答的形式介绍了骨折、关节脱位及扭伤的病因、发病机制、临床表现、诊断方法、辅助检查等,详细介绍了上述疾病的治疗原则、治疗方法和治疗时的注意事项等内容。为了便于患者及家属进行自我治疗,还着重介绍了与疾病有关的理疗和中医药治疗的知识。本书内容丰富,通俗易懂,图文并茂,简单实用,适合患者及家属阅读参考,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

骨折、脱位、扭伤的救治/张光武编著.—2版.—郑州:河南科学技术出版社,2018.1

ISBN 978-7-5349-7851-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 282559 号

出版发行:河南科学技术出版社

北京名医世纪文化传媒有限公司

地址:北京市丰台区丰台北路 18 号院 3 号楼 511 室 邮编:100073

电话:010-53556511 010-53556508

策划编辑:焦 赟

文字编辑:王 璐 王 琰

责任审读:周晓洲

责任校对:龚利霞

封面设计:中通世奥

版式设计:刘 丹

责任印制:陈震财

印 刷:三河市佳星印装有限公司

经 销:全国新华书店、医学书店、网店

幅面尺寸:140 mm×203 mm 印张:9.875 字数:197 千字

版 次:2018 年 1 月第 2 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价:40.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换

前 言

骨折、关节脱位和软组织扭伤是骨科的常见病、多发病。但是,许多患者和家属由于对这些疾病认识不清,甚至受错误概念的误导,往往不能选择正确的治疗方法,或者丧失了最佳的治疗时机,耽误了病情。同时,社会上有一些游医打着“祖传秘方”“传统医学”和“包治包好”等幌子,坑害患者,骗钱骗人。作为临床医生,我们有责任向广大人民群众宣传正确的防病治病知识,使他们对骨折等常见疾病有一个初步的了解,选择正确的治疗方式,合理地进行自我治疗和康复,为此,编写了《骨折、脱位、扭伤的救治》这部通俗医学读物。

本书自 2008 年出版以来,多次重印,印刷达 26 000 多册。近 10 年来,随着医学科学的发展,人们对骨折、关节脱位和软组织扭伤的认识及治疗方法有了明显进展,一些新理论、新方法、新材料的应用,以及治疗康复手段的商品化,使疾病治疗效果明显提高。本书在修订中将这些新进展、新方法加入其中,向读者介绍最新的医学成果,希望对读者及公众有所帮助。

本书所涉及疾病的治疗方法主要包括两部分,一部分为院内治疗,即必须在医院进行的治疗,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。作为科普读物,本书着重介绍了上述疾病的院外治疗和处理方法,而

对院内治疗未做详细叙述。

本书重点介绍了骨折、脱位、扭伤的基本知识、发病机制、诊断要点、治疗及处理方法,同时,介绍了上述各种疾病的物理疗法和中医学对该疾病的认识及治疗方法。由于中医学与西医学对疾病的认识、描述和处理有所不同,所以在本书中,中西医对同一种疾病的阐述有所差别,读者在阅读时可有所侧重。对于比较严重和疑难的病例,笔者建议患者应去医院进行系统的检查和治疗,防止贻误病情。

由于笔者学术水平的局限,本书可能存在某些不足或错误,敬请广大读者及医学界同人批评指正。

张光武

2017年3月

目 录

第 1 章 骨 折

1.什么是骨折?	1
2.骨折是怎样分类的?	4
3.骨折有哪些临床表现?	8
4.骨折的治疗原则是什么?	11
5.骨折是怎样愈合的? 骨折愈合需要多长时间?	16
6.骨折的愈合标准是什么?	17
7.哪些方法能够促进骨折愈合?	18
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?	21
9.发生桡骨远端骨折怎么办?	23
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?	25
11.什么是前臂骨折? 怎样判断是否发生了前臂 骨折?	26
12.发生了前臂骨折怎么办?	28
13.前臂骨折后怎样防止肌肉萎缩?	29
14.什么是肱骨骨折? 怎样判断是否发生了肱骨 骨折?	30
15.怎样判断肱骨骨折是否存在神经血管损伤?	33



16.肱骨干骨折患者怎样进行外固定治疗？	34
17.肱骨骨折患者怎样进行上肢康复治疗？	37
18.什么是锁骨骨折？ 怎样判断是否发生了锁骨 骨折？	39
19.发生锁骨骨折怎么办？	40
20.锁骨骨折在治疗中应注意哪些问题？	42
21.什么是髌关节骨折？ 髌关节骨折包括哪些 方面？	44
22.怎样判断是否发生髌关节骨折？	46
23.怎样处理股骨颈骨折的患者？	49
24.怎样处理股骨粗隆间骨折的患者？	51
25.怎样处理髌臼骨折的患者？	53
26.髌部骨折患者需要多长时间可以下地行走？	54
27.髌部骨折患者下地行走时应注意哪些问题？	55
28.髌关节骨折患者治疗时有哪些注意事项？	56
29.骨牵引治疗的患者怎样预防牵引针道感染？	57
30.骨牵引患者出现针道感染怎么办？	59
31.髌部骨折患者怎样防止下肢肌肉萎缩？	60
32.什么是股骨干骨折？ 股骨干骨折有哪些表现？	63
33.发生了股骨干骨折怎么办？	64
34.股骨干骨折患者怎样进行康复治疗？	67
35.股骨干骨折治疗时应注意哪些问题？	69
36.什么是髌骨骨折？ 髌骨骨折有哪些表现？	71
37.发生髌骨骨折怎么办？	72
38.髌骨骨折患者治疗时应注意哪些问题？	73
39.髌骨骨折患者怎样进行膝关节康复治疗？	74



目 录

40.什么是胫腓骨骨折？怎样判断是否发生了胫腓骨骨折？	77
41.发生了胫腓骨骨折怎么办？	78
42.胫腓骨骨折患者怎样进行下肢康复治疗？	80
43.胫腓骨骨折患者为什么会出现腿部肿胀？	83
44.胫腓骨骨折患者怎样进行下地活动？	84
45.什么是踝关节骨折？踝关节骨折有哪些表现？	85
46.发生了踝关节骨折应该怎么办？	87
47.踝关节骨折治疗时应注意哪些问题？	88
48.什么是足部骨折？怎样判断是否发生了足部骨折？	89
49.发生了足部骨折怎么办？	90
50.足部骨折在治疗中应注意哪些问题？	92
51.手足常见外伤有哪些类型？	93
52.怎样判断开放性骨折和闭合性骨折？	95
53.开放性骨折一定会发生感染吗？	95
54.开放性骨折怎样判断是否发生感染？	97
55.什么是化脓性骨髓炎？	98
56.怎样诊断是否发生慢性骨髓炎？	100
57.慢性骨髓炎患者怎样换药？	101
58.开放性骨折患者怎样预防感染的发生？	102
59.什么是椎体压缩骨折？怎样判断是否发生了椎体压缩骨折？	104
60.发生了脊柱压缩骨折怎么办？	106
61.什么是骨质疏松脊柱压缩骨折微创治疗？	107
62.脊柱骨折的患者怎样预防和处理褥疮？	109



63. 脊柱骨折的患者怎样预防肺部感染？	111
64. 怎样观察骨折患者是否有下肢深静脉血栓 形成？	112
65. 脊柱骨折患者怎样预防下肢静脉血栓形成？	113
66. 脊柱骨折患者怎样进行腰背肌锻炼？	115
67. 为什么骨质疏松症患者容易发生骨折？	117
68. 骨质疏松症患者发生骨折的特点有哪些？	118
69. 骨质疏松症患者的骨折常见于身体的哪些 部位？	120
70. 为什么中老年人容易发生髌关节骨折？	120
71. 中老年人骨折有哪些特点？	121
72. 怎样护理中老年骨折患者？	122
73. 中老年骨折患者为什么要多做室外活动？	125
74. 中老年骨折患者室外活动时要注意哪些问题？	126
75. 骨折患者怎样平衡膳食营养？	127
76. 喝骨头汤能达到促进骨折愈合的目的吗？	129
77. 喝牛奶对骨折愈合有好处吗？	130
78. 为什么有的骨折患者喝牛奶后出现腹胀腹泻 现象？	131
79. 怎样防止喝牛奶后出现腹胀腹泻？	132
80. 肢体骨折后怎样观察骨筋膜室综合征的发生？	133
81. 怎样早期正确处理骨筋膜室综合征？	134
82. 骨折后怎样预防创伤性关节炎？	135

第2章 脱 位

83. 什么是关节？ 关节是怎样组成的？	137
----------------------------	-----



84.什么是关节脱位?	139
85.关节脱位有哪些临床表现?	140
86.关节脱位的治疗原则是什么?	141
87.什么是肩关节脱位? 怎样判断肩关节脱位?	142
88.怎样治疗肩关节脱位?	144
89.什么是肘关节脱位? 怎样判断肘关节脱位?	149
90.怎样治疗肘关节脱位?	151
91.什么是桡骨小头半脱位?	153
92.怎样治疗桡骨小头半脱位?	154
93.什么是髌关节脱位? 怎样判断髌关节脱位?	156
94.怎样治疗髌关节脱位?	158
95.什么是肩锁关节脱位? 怎样判断肩锁关节 脱位?	162
96.怎样治疗肩锁关节脱位?	164
97.什么是髌骨脱位? 怎样判断髌骨脱位?	166
98.怎样治疗髌骨脱位?	169

第 3 章 扭 伤

99.什么是扭伤? 扭伤有哪些原因和表现?	171
100.扭伤后怎样进行外敷治疗?	172
101.肢体扭伤后怎样进行外固定治疗?	174
102.踝关节扭伤(崴脚)怎么办?	179
103.扭伤患者怎样使用镇痛药物?	183
104.使用镇痛药物会成瘾吗?	185
105.什么是肌腱损伤? 怎样判断是否发生了手部肌腱 损伤?	186



106.发生了手部肌腱损伤怎么办?	189
107.什么是跟腱扭伤? 怎样治疗跟腱扭伤?	191
108.什么是颈部扭伤?	193
109.颈部扭伤患者可选择哪些治疗方法?	193
110.颈部扭伤的患者怎样做牵引治疗?	195
111.颈部扭伤患者做牵引时应注意什么?	196
112.颈部扭伤患者怎样使用颈托?	198
113.什么是急性腰扭伤? 急性腰扭伤有哪些表现? ...	199
114.怎样治疗急性腰扭伤?	200
115.怎样预防急性腰扭伤?	202
116.膝关节扭伤患者怎样防止腿部肌肉萎缩?	204
117.膝关节扭伤者怎样预防和消除关节肿胀?	205
118.肩关节扭伤后怎样防止组织粘连?	207

第4章 理 疗

119.什么是直流电疗法? 骨折患者怎样应用直流电 疗法?	210
120.应用直流电疗法治疗骨折应注意哪些问题?	215
121.什么是直流电导入疗法? 关节疼痛患者怎样应用 该疗法?	216
122.应用直流电导入法治疗患者时应注意哪些问题?	218
123.什么是感应电疗法? 怎样应用感应电疗法?	219
124.什么是间动电疗法? 怎样应用间动电疗法?	220
125.什么是经皮电刺激神经疗法? 怎样应用该疗法治疗 疼痛?	222



126.什么是音频电流疗法?怎样应用该疗法治疗软组织挫伤?	224
127.音频电流治疗时应注意哪些问题?	226
128.什么是调制中频电流疗法?怎样应用该疗法治疗骨科疾病?	226
129.什么是短波电疗法?怎样确定和控制短波电疗法的治疗剂量?	228
130.怎样应用短波电疗法治疗肢体疼痛性疾病?	230
131.什么是超短波电疗法?怎样应用该疗法作镇痛治疗?	233
132.什么是红外线疗法?怎样应用该疗法治疗组织疼痛?	237
133.什么是超声波疗法?骨科疾病患者怎样应用超声波疗法?	240
134.应用超声波疗法时应注意哪些问题?	243
135.什么是微波疗法?微波对人体有害吗?	244
136.怎样应用微波疗法治疗骨科疾病?	244
137.什么是隔沙微波辐射疗法?怎样应用该疗法治疗肢体疼痛?	247
138.应用微波疗法时应注意哪些问题?	248
139.什么是湿热敷疗法?怎样应用该疗法治疗软组织损伤及疼痛?	250
140.什么是石蜡疗法?怎样应用该疗法治疗颈、肩、腰、腿疼痛患者?	251
141.什么是酒醋疗法?怎样应用酒醋疗法?	253
142.什么是水疗?怎样应用水疗治疗疾病?	255



143.水疗时应注意哪些问题？	257
-----------------------	-----

第5章 中医疗法

144.颈项伤筋如何治疗？	259
145.落枕如何治疗？	260
146.肩部伤筋如何治疗？	261
147.上臂伤筋如何治疗？	262
148.肘部伤筋如何治疗？	263
149.腕部伤筋如何推拿治疗？	264
150.胸部伤筋如何治疗？	265
151.腰部伤筋如何治疗？	266
152.腰髂伤筋如何治疗？	268
153.臀部伤筋如何治疗？	269
154.大腿伤筋如何治疗？	270
155.膝部伤筋如何治疗？	271
156.小腿伤筋如何治疗？	272
157.足踝部伤筋如何治疗？	273
158.肩关节脱臼如何治疗？	274
159.肘关节脱臼如何治疗？	276
160.腕关节脱臼如何治疗？	277
161.尺桡关节脱位如何治疗？	278
162.掌指关节脱臼如何治疗？	279
163.手指关节脱臼如何治疗？	280
164.髋关节脱臼如何治疗？	281
165.膝关节脱臼如何治疗？	282
166.踝关节脱臼如何治疗？	283



目 录

167.足趾关节脱位如何治疗?	284
168.锁骨骨折如何辨证施治?	285
169.胸骨骨折如何辨证施治?	286
170.肋骨骨折如何辨证施治?	287
171.肱骨骨折如何辨证施治?	288
172.肘部骨折如何辨证施治?	289
173.尺骨、桡骨骨折如何辨证施治?	291
174.腕部骨折如何辨证施治?	292
175.手掌骨骨折如何辨证施治?	293
176.手指骨骨折如何辨证施治?	293
177.骨盆骨折如何辨证施治?	294
178.股骨骨折如何辨证施治?	295
179.髌骨骨折如何辨证施治?	297
180.胫骨腓骨骨折如何辨证施治?	298
181.踝骨骨折如何辨证施治?	299
182.跟骨骨折如何辨证施治?	300
183.足跖骨骨折如何辨证施治?	301

第 1 章

骨 折

1. 什么是骨折?

骨折是指由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,造成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)直接作用于骨骼一定部位,致使该部位的骨骼发生骨折。例如,重物直接砸在上肢或下肢部位,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:与直接暴力不同,间接暴力是指暴力通过传导作用、杠杆作用或旋转作用等导致的骨折。例如,患者行走不慎摔倒时,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,可能会发生腕关节骨折、前臂骨折、上臂骨折等(图 1-1)。



图 1-1 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,其基本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,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剧烈收缩,以维护身体的平衡。这时股四头肌的剧烈收缩就可能造成髌骨的骨折(图 1-2)。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 1-3)。



图 1-2 股四头肌收缩造成髌骨骨折

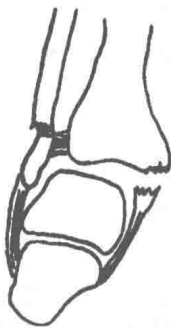


图 1-3 踝关节撕脱骨折

(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,可造成足部或小腿部位的骨折。所以有学者称疲劳骨折为“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。病理骨折与上述各种骨折的不同之处在于,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,而不是因为外来的“暴力”。对于病理骨折,外界的暴力只是次要因素,而主要因素还是骨骼本身的破坏。例如,骨骼本身出现肿瘤,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。

(6)脆性骨折:随着社会老年化进程加剧,患原发性骨