



## 骨內固定物拔除手術後護理指導

### 一、傷口護理：

(一) 保持乾燥清潔：在拆線前，請務必保持傷口敷料清潔乾燥，避免碰水。通常在術後 1-2 週拆線，醫師會告知您何時可以開始淋浴或盆浴。

(二) 術後前三天可依醫囑冰敷傷口以減輕腫脹及出血，每次 15-30 分鐘，一日約 4 次。

(三) 若有使用彈性繃帶包紮，應確保鬆緊度適中（約能放入兩根手指的寬度），太緊時請適度鬆開，以促進血液循環。

(四) 觀察傷口如果有大量出血或傷口裂開或劇烈疼痛時請立即就醫。

**二、活動：**手術肢體應抬高以減輕腫脹，並避免提重物或劇烈運動，採漸進式活動根據醫囑使用拐杖、助行器或其他輔助器具，並學習正確的使用方式，確保安全下床活動。

**三、飲食：**請維持均衡飲食，建議攝取高蛋白、富含維生素C及鈣質的食物，以促進傷口癒合及骨骼恢復。避免菸、酒、辛辣及檳榔等刺激性食物

**四、服藥：**請依醫師指示服藥。

### 參考資料

1、馮容芬(2013)・骨骼肌肉系統疾病之護理・於劉雪娥編著，成人內外科護理(六版下冊，548-551 頁)・台北：華杏。