

# 中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

## 骨折病患之護理指導

- 一、骨折受傷或手術一週內宜經常保持患肢之抬高，抬高之高度應高於心臟 10-20 公分，以利血液循環，並防止腫脹。
- 二、不論使用何種方式固定患部，沒固定之身體其他部位應多做關節活動及肌肉運動，固定之患肢亦應做靜態之肌肉收縮運動，每小時作 10 分鐘左右。並應依體能狀況與醫師商談增加或減少。
- 三、適度活動與復健：依照醫師指示，在輔助器（如拐杖、助行器）的幫助下，循序漸進地活動，注意安全並預防跌倒。
- 四、傷口有紅、腫、熱、痛、分泌物，應立刻通知醫護人員。
- 五、固定之方式，時間長短，活動之多少，負重之早晚是因骨折不同，因人而異的，請問明您的醫師，且與密切合作遵守。
- 六、照顧石膏或固定器：石膏或外固定器不可自行拆除，並保持乾燥。若有鬆脫、破損、或患肢出現異常緊縮、麻木、劇痛、冰冷、顏色改變等應立即回診。
- 七、您的骨折預定石膏固定\_\_\_\_\_週，下次門診複診時間\_\_\_\_\_。

### 參考資料

- 1、Nasell, H., Adami, J., Samnegard, E., Tonnesen, H., & Ponzer, S. (2010). Effect of smoking cessation intervention on results of acute fracture surgery: a randomized controlled trial. The Journal of Bone and Joint Surgery. American volume, 92(6), 1335-1342. doi: 10.2106/JBJS.I.00627