

# 下肢骨折

## 手術後的照顧



### ■ 即刻護理

- 隨時注意及肢體膚色、溫度、動度、感覺並評估肢體肌肉及神經的正常功能來預防手術後的合併症。

### ●方法

項目	檢測方法
顏色	在光線充足下目測呈現粉紅色
充血速度	用手按壓的末端皮膚處變白，1~2秒後又迅速變紅
飽滿感	目測血流灌注良好，皮膚呈現飽滿狀態
溫度	用手感覺：溫暖同正常肢體
動度	可以遵照指示移動末端關節
脈搏	可清楚處診到動脈

### ■ 注意事項

- 第一次下床請務必找護理人員協助
- 請依照醫囑，漸進式下床

### ■ 冰敷的方法

- 適量冰塊，加水三分之一
- 固定後檢查是否漏水



- 用毛巾包裹冰袋，每天冰敷患部4次，每次20分鐘。
- 將受傷肢體抬高於心臟位置，減輕腫脹。



## ■ 肢體運動

✦ 踝關節運動



✦ 股四頭肌收縮、夾臀運動



✦ 直抬腿運動

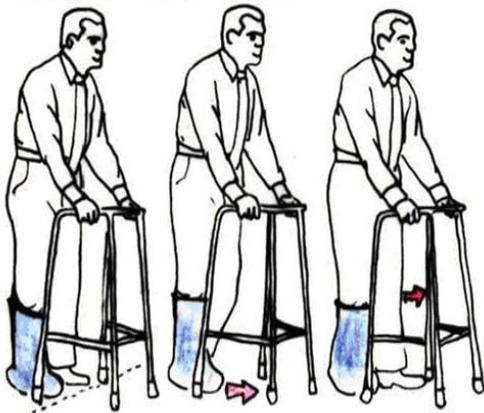


✦ 臂力運動



## ■ 助行器的使用運動

(助行器→患肢→健肢)



~3~

## ■ 石膏護理

✦ 每天評估肢體末端，觀察是否腫脹、麻木、刺痛、燒灼或冰冷現象，將肢體抬高，並活動肢體，以刺激血液循環，若症狀持續應報告醫師。

✦ 皮膚癢時，可利用針筒注入空氣，減輕搔癢現象，但不可以將任何物品(如棍子)深入石膏以免破皮。

✦ 石膏邊緣造成皮膚刺激可用布膠黏貼石膏邊緣。

✦ 露出石膏外的腳趾應常活動，以促進血液循環：對指、張指、外展、內收、足背運動、靜態股四頭肌運動。

✦ 執行石膏部位的肌肉運動，防止肌肉萎縮：肌肉持續收縮 5 秒後放鬆，每日 3 次，每次 20 分鐘。

✦ 觀察石膏表面及石膏邊緣有滲液、出血，或石膏內感覺灼熱或惡臭、霉味，應返診就醫。

~4~

✦ 勿自行拆除石膏，按醫生指示進行復健運動。

## ■ 骨折癒合時間

骨折部位	週數
(趾)指骨	3~5
掌骨腕骨	6
骨尺骨	10~12
肱骨	8~12
鎖骨	6~10
椎骨	16
骨盆	6
股骨	10~18
脛骨	8~20
跟骨	12~16
上肢(成人)	2~3 個月
下肢(成人)	3~6 個月

參考資料來源：成大總院 7A

製作單位：5W

製作日期：112.08

修訂日期：113.08

DL-05-2-022

~5~