

骨折病人護理指導

一、何謂骨折：

骨折是骨頭超過其可以承受的壓力，造成骨的連續性受到破壞，產生斷裂情形，如車禍、跌倒等情況皆可能造成骨折。骨折部位常見症狀：持續性的疼痛、壓痛感、局部組織腫脹、肢體無法自然移動、顏色改變、出血。

二、治療方式：

- (一) 牽引：有助於骨折處復位，以減輕肌肉痙攣及預防畸形。
- (二) 復位：分為閉鎖性及開放性復位，閉鎖性為醫師利用徒手復位，並且以石膏或外固定器給予固定；開放性則以手術切開，利用金屬的內固定器維持骨頭的排列。

三、注意事項：

- (一) 手術後為了減輕傷口疼痛及減少肢體腫脹不適，可依醫囑給予局部冰敷，每次 15~20 分鐘，一日四次為原則。
- (二) 於受傷或手術後一週內應維持患肢的抬高，以利血液循環，防止腫脹，但若有血管重建、血液循環不良或阻塞性疾病者，患肢應平放於床面上。
- (三) 患肢可執行肌肉收縮運動，促進血液循環，(手指握拳放鬆運動如圖一，足背下壓及屈曲運動如圖二，骨折部位不彎曲，末端關節屈曲，使骨折處肌肉收縮)，依體能狀況每小時進行約十次的肌肉收縮運動，但不宜劇烈運動。



圖一 手指握拳放鬆運動



圖二 足背下壓及屈曲運動

- (四) 患肢若以石膏固定，於感覺患肢處及末梢肢體有麻木、緊縮、異常疼痛、壓迫、冰冷、膚色改變及石膏鬆脫或斷裂時，應立即告知醫護人員處理。
- (五) 每天攝取足夠的熱量，飲食方面應多增加蛋白質攝取，如魚、肉、蛋、奶類，補充鈣質（小魚乾、葡萄乾、芝麻、紫菜等）及維生素 D（曬太



陽)，以補足流失的營養及促進骨頭及傷口的癒合。

- (六) 建議您減少使用刺激性物質，如咖啡、濃茶、抽煙、喝酒等，因刺激性物質會延長骨折癒合時間。
- (七) 骨折傷口若出現發紅、腫脹、分泌物、發燒及呼吸喘時，應立即告知醫護人員處理。
- (八) 醫師會為您開立止痛藥，若仍疼痛不適，請告知醫護人員，以協助處理。
- (九) 骨折後，受傷肢體負重的程度須遵循醫師評估後的指示。

參考資料：

- Busse, J.W., Heels-Ansdell, D., Makosso-Kallyth, S., Petrisor, B., Jeray, K., Tufescu, T., ... Bhandari, M. (2019). Patient coping and expectations predict recovery after major orthopaedic trauma. *British Journal of Anaesthesia*, 122(1), 51-59. doi: 10.1016/j.bja.2018.06.021.
- Dehghan, N., Mitchell, S. M., & Schemitsch, E.H. (2018). Rehabilitation after plate fixation of upper and lower extremity fractures. *Injury*, 49(1), S72-S77. doi: 10.1016/S0020-1383(18)30308-5.

護理指導評值：

◎是非題

- 1. () 骨折是骨頭超過其可以承受的壓力，造成骨的連續性受到破壞，產生斷裂情形？
- 2. () 骨折部位常見症狀有持續性的疼痛、壓痛感、局部組織腫脹、肢體無法自然移動、顏色改變、出血？
- 3. () 手術後為了減輕傷口疼痛及減少肢體腫脹不適，可依醫囑給予局部冰敷，冰越久效果越好？

◎選擇題

- 4. () 哪些食物可以促進骨頭及傷口的癒合？
(1) 蛋白質；(2) 鈣質；(3) 維生素 D；(4) 以上皆是。
- 5. () 下列哪些為刺激性物質，會延長骨折癒合時間？
(1) 咖啡、濃茶；(2) 抽煙；(3) 喝酒；(4) 以上皆是。
- 6. () 骨折傷口若出現哪些症狀時應立即告知醫護人員處理？
(1) 發紅、腫脹；(2) 分泌物；(3) 發燒及呼吸喘；(4) 以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(4) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02)24633330