



骨折及扭傷病人須知

一、認識骨折：

骨折是指骨頭因強烈的外力，而使骨頭失去連續性，如車禍、跌倒，通常周圍軟組織也會發生損傷，大多數骨折是不會致命的，緊急的處理方式可先用木板、書報、樹枝等權充臨時夾板，務必先將受傷處的上、下關節固定，小心而平穩的搬運傷者，不可任意將移位骨骼推回，以減少肌肉、神經、血管等進一步的傷害，並迅速送醫治療。要判斷有沒有骨折，可用下列幾個要點：

- (一)身體變形：一般而言，骨折的部位會變形，且骨骼內及骨骼周圍血管破裂引起的出血，會使該部位腫脹。手腳骨折時會彎曲成<字型，形狀有時會扭轉或變短。

全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

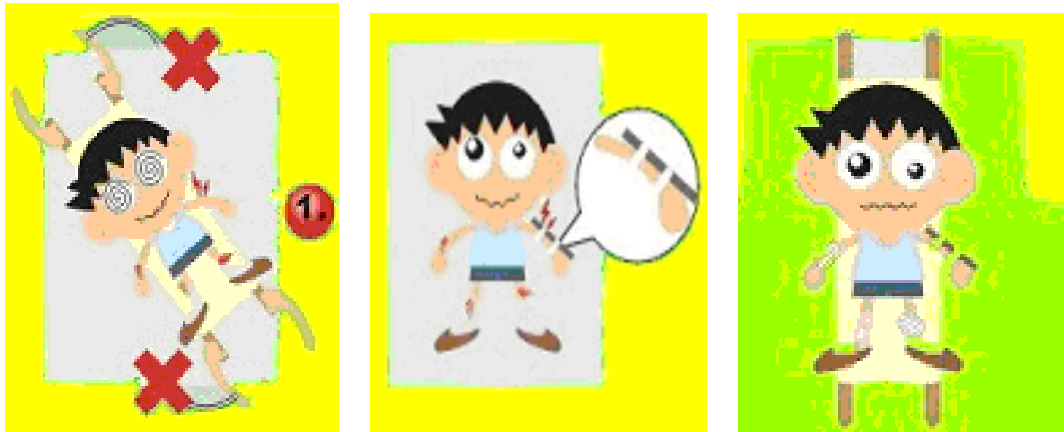
經骨科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

骨盆或大腿骨的骨折時，骨折那一腳會變短，且舉不起來。

(二)感覺疼痛：雖然外表沒有損傷，但如有劇烈的疼痛，就很有可能是骨折了。

(三)手指、手臂不能彎曲，腳不能走路，輕捏患部能感覺出骨頭碎了，有時也能聽到骨頭磨擦的聲音。

若有以上情形則不可隨意移動要用夾板固定儘速送醫，如圖一。



圖一 勿隨意移動→用夾板固定 → 儘速送醫

二、認識扭傷：

扭傷是關節周圍韌帶的軟組織受傷，可發生在任何關節，但以踝關節和腕關節最常見，它可能因跌倒及突然扭轉，使韌帶因過度伸展而撕裂，通常關節也可能會脫臼。

扭傷時應立刻冰敷患部及抬高患肢，這樣可減少出血量，減輕疼痛，不要把扭曲部位弄回原狀，這樣可能會使患部更加惡化。

三、骨折和扭傷住院須知：

骨折和扭傷是骨科兩種常見的傷害，需要花費一段時間才會痊癒。多數骨折的癒合約需 12 週，扭傷復原需 4 至 6 週，視年齡和受傷程度而定，小孩骨折癒合較成人快。雖然傷害不是您的過失，但您有責任幫助您的身體復原。住院後醫生會詳細檢查受傷情形及 X 光片，以獲得正確之診斷，和您及家屬討論後提供最合適的治療。

醫師通常會視情況施行徒手復位術或開放性復

位及內固定術，將骨折的斷端接合在一起，並視情況再以夾板或石膏固定，下肢骨折時，在復原的過程中，通常患肢不能負重，下床活動時需要借助拐杖或助行器走路（如圖二、三），直至醫師告訴您不需使用拐杖為止。

在醫院中，醫療小組人員將教導您正確而安全的拐杖使用方法。受傷肢體可能會因一段時間未使用而導致肌肉萎縮、關節僵硬、骨鈣流失，所以當你骨折復位後仍使用夾板、石膏、或牽引固定時，復健運動就可以開始，有靜態的肌肉收縮運動，腳趾、手指的搖動，及臥床時身體的移動…等，以利骨骼關節功能之早日恢復。



圖二 使用拐杖行走

圖三 使用助行器行走

四、手術前準備：

- (一)手術前您需要完成胸部及患肢 X 光照相、心電圖、血液檢查。
- (二)醫師解釋病情後填妥手術同意書。
- (三)完成麻醉訪視並填寫麻醉同意書。
- (四)前一天晚上灌腸，以清潔腸道。
- (五)手術前 8 小時開始禁食、禁水。
- (六)打上靜脈點滴。

五、手術後須知：

- (一)傷口處如有引流管，須避免牽扯，護理師將協助並告訴您如何擠壓管子，以保持通暢。
- (二)傷口疼痛不適時，請告知護理師，必要時可使用止痛劑。
- (三)以軟枕抬高患肢，減輕腫脹不適，如圖四。



圖四 軟枕抬高患肢

(四)每 2 小時床上翻身一次，以防長期臥床不動，
形成壓瘡。

(五)配合執行手指、手腕、腳踝的彎曲及伸直運動，
可促進血液循環，平躺時做平直抬腿運動，以
強化腿部肌肉力量。

(六)某些病人需依醫師指示，穿著護具或支架活動
(如圖五、六、七)。



圖五 手部護具



圖六 下肢護具



圖七 膝關節固
定護具

六、居家照顧：

- (一)傷口拆線三天後可開始洗澡，但進出浴室須特別小心，避免再次滑倒受傷。
- (二)逐漸增加肢體耐受性，在醫師的指示下做些有氧運動如游泳、散步、騎腳踏車。
- (三)骨科醫師會視情況建議您看診復健科，由復健師幫忙並教導您如何做復健。
- (四)按時依醫師指示返院門診追蹤。
- (五)有下列情況發生時應立即返院門診：
 - 1. 傷口紅腫熱痛且有分泌物流出。
 - 2. 再次跌倒受傷。
 - 3. 患肢持續性麻木無法移動。