



2005.08.05 訂定  
2023.06.25(8 修)  
2022.12.12(15 審)

衛教編號:ORTH-004

## 骨折病人手術前後須知



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

## 一、骨折住院須知

骨折是骨科常見的傷害。醫師會詳細檢視 X 光片及受傷情形以獲得正確之診斷。治療上會施行手術將骨頭斷掉的地方接合在一起，並視需求以鋼板、髓內釘或鋼釘固定。下肢骨折在手術後通常受傷的肢體不能完全負重，必須借助柺杖或助行器走路（如圖一、圖二），直至醫師告訴您不需使用柺杖或助行器為止。



圖一 使用柺杖行走



圖二 使用助行器行走

## 二、手術前準備

- (一) 手術前您需要完成胸部 X 光、受傷肢體的 X 光、心電圖及血液檢查。
- (二) 醫師解釋病情後填妥手術同意書。
- (三) 視需要填妥自費醫材同意書。

- (四) 完成麻醉訪視並填寫麻醉同意書。
- (五) 必要時於前一天晚上灌腸，以清潔腸道。
- (六) 手術前一晚使用洗澡液清洗預手術部位。
- (七) 手術前 8 小時(午夜 12 時)開始禁食、禁水、禁口香糖與檳榔，手術當日早上打上靜脈點滴。
- (八) 如有服用抗血小板或抗凝血藥物，應告知醫師以便於手術前停藥。

### 三、手術後須知

- (一) 傷口處若有引流管，則必須放置於手術部位同一側並避免牽扯或拉到(如圖三)，以保持通暢並避免滑脫。



- 圖三 引流管放於手術部位同一側，避免牽扯或拉到
- (二) 針對手術後傷口疼痛，醫師會開立口服止痛藥給您定時服用；若服用止痛劑超過 1 小時疼痛

仍未改善時，請告知護理師評估您的狀況，必要時可使用其他止痛劑。服用止痛劑必須注意放慢動作並避免彎腰，以免造成姿位性低血壓出現頭暈而跌倒。

(三)以軟枕抬高手術的肢體，減輕腫脹不適(如圖四)。



圖四 抬高手術的肢體

(四)手術後開始每 2 小時翻身一次，第一天開始每天要搖高床頭至少 3 次，以做為日後下床的準備；進食時也要搖高床頭以避免噎到。

(五)多執行深呼吸活動，以維持呼吸道通暢。

(六)利用沒受傷的腳做抬臀運動(如圖五)，以加強肌肉力量與日後下床行走能力，避免皮膚受壓發生壓力性損傷。



圖五 抬臀運動

(七)醫師會依您的狀況安排拔除管路的日期，當日會有復健師或護理師教導及協助您下床。

(八)有些病人需依醫師指示，穿著護具或支架活動（如圖六、七、八）。



圖六 手部護具

圖七 下肢護具

圖八 膝關節護具

#### 四、手術後復健運動

手術後應依醫師指示，視手術部位配合執行手指、手腕、腳踝的彎曲及伸直運動，例如手指抓握(圖九)、手腕運動(圖十)、足背屈曲運動(圖十一)、平直抬腿運動(圖十二)、肩部旋轉運動(如圖十三)、肩



部伸展、屈曲運動（如圖十四）等，以促進血液回流並強化腿部肌肉力量。



握拳維持 5 秒



手指伸直放鬆維持 5 秒

圖九 手指抓握



手掌背向上拱起維持 5 秒



手掌向下拱起維持 5 秒後放鬆

圖十 手腕運動



足背向上拱起維持 5 秒

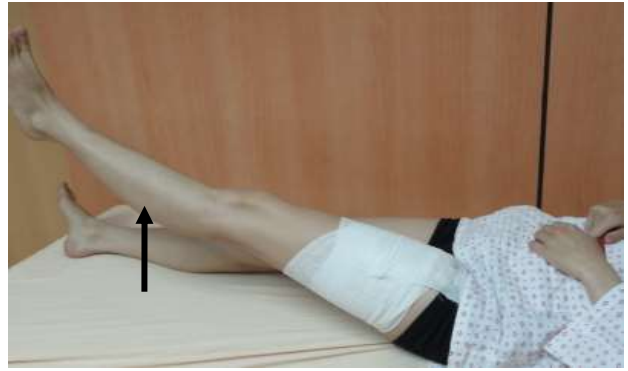


足背向下壓維持 5 秒後放鬆

圖十一 足背屈曲復健運動



平躺，將腳板往上彎



腿打直、用力往上抬，維持 5 秒後放下

圖十二 平直抬腿運動



將手肘輕放在球上



肘關節做順或逆時鐘旋轉

圖十三 肩部旋轉運動(每天做 50 次)



將手肘輕放在球上



往前、後、內、外側運動

圖十四 肩部伸展、屈曲運動

## 五、居家照顧

- (一) 傷口拆線前，請避免食用酒類或當歸、人參等中藥材燉補食物。
- (二) 傷口拆線三天後可開始洗澡，進出浴室須特別小心放慢速度，避免再次滑倒受傷。
- (三) 逐漸增加對肢體的運動程度，在醫師的指示下做散步運動。
- (四) 依醫師指示按時返院門診追蹤。
- (五) 有下列情況發生時應立即來電 04-23592525 轉病房分機 6075 或 24 小時服務的「全方位健康諮詢中心」 04-23741353：
  1. 傷口紅腫熱痛且有分泌物流出。
  2. 再次跌倒受傷。
  3. 受傷的肢體持續性麻木無法移動。
  4. 疼痛困擾。

## 六、總結

手術後使用輔具，待醫師告訴您不需使用為止，不可自行停止使用。若傷口有紅腫熱痛、分泌物流出、受傷的肢體持續性麻木無法移動時，則應立即返診。



## 七、參考資料

袁素娟(2021)・肌肉骨骼系統疾病之護理・於劉雪娥  
總校閱，*成人內外科護理下冊*(八版，558-569、  
579-591 頁)・華杏。

Fortier, L.M., Rockov, Z.A., Chen, A.F., & Rajae, S.S.  
(2021). Activity Recommendations After Total Hip  
and Total Knee Arthroplasty. *J Bone Joint Surg Am*,  
103(5), 446-455. <https://doi.org/10.2106/JBJS.20.00983>

Hirsch, K.R., Wolfe, R.R., & Ferrando, A.A. (2021).  
Pre- and Post-Surgical Nutrition for Preservation of  
Muscle Mass, Strength, and Functionality Following  
Orthopedic Surgery. *Nutrients*, 13(5), 1-12.  
<https://doi.org/10.3390/nu13051675>

Wainwright, T.W., Gill, M., McDonald, D.A., Middleton,  
R.G., Reed, M., Sahota, O., Yates, P., & Ljungqvist,  
O. (2020). Consensus statement for perioperative  
care in total hip replacement and total knee  
replacement surgery: Enhanced Recovery After

Surgery (ERAS®) Society recommendations. *Acta Orthop*, 91(1),3-19.

<https://doi.org/10.1080/17453674.2019.1683790>.

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.骨折手術前 8 小時須開始禁食、禁水。

是 否 不知道

2.骨折手術前一週，須停用抗凝血劑。

是 否 不知道

3.骨折手術後，可以洗澡、提重物、劇烈運動。

是 否 不知道

4.骨折手術後，依醫師指示保持傷口乾燥。

是 否 不知道

5.骨折手術後，返家發現出血量或分泌物多或發燒，應立即就醫。

是 否 不知道