

一、功能锻炼的要求

- 上肢功能锻炼的要求在于恢复、增进手的功能;
- 下肢的主要功能是站立和行走,要求各主要关节不但要稳定,而且要有一定的活动范围;脊柱是全身支柱,腰背肌的锻炼就十分主要。
- 另外,功能锻炼应以主动活动为主,被动活动为辅,必须强调患者的主观能动作。

二、功能锻炼的程序

- (1) 早期: 主要指骨折后1~2周以内。此期外伤反应明显, 肢体肿胀疼痛较重, 一般接近损伤部位的关节不宜活动, 但可尽早开始肌肉的等长收缩练习(只使肌肉收缩但不活动关节), 虽然牵引和石膏制动下也可进行肌肉收缩练习; 而远离损伤部位的肢端未固定的关节, 则能够练习活动。如前臂骨折时可做轻微的握拳及手指伸屈活动, 也可做前臂及上臂肌肉的收缩练习(腕关节不要活动)。又如髌骨骨折石膏制动后, 未固定的时开始功能锻炼, 应视手术情况而定。如关节、肌腱粘连的松解手术, 手术后应尽早开始功能锻炼; 骨折内固定物假如十分结实, 术后也可早期开始关节的活动。

- (2) 中期: 一般指骨折后3~6周。这时损伤反应已消退, 肿痛已减轻, 骨痂逐渐生长。除继续进行患肢肌肉收缩活动外, 邻近的关节也可开始活动练习。如 upper limb 肱骨干骨折外固定后, 可开始练习肘关节的屈伸活动, 但动作应缓慢, 活动范围由小到大。

- (3) 晚期: 一般指外固定清除后, 可根据病情进行全方面的肌肉和关节的锻炼, 以主动活动为主。如需要进行被动活动, 则手法必须轻柔, 禁止暴力。对有些患者可利用牵引装置辅助活动, 使迅速恢复各关节的正常活动范围。

三、功能锻炼的措施

- 上肢部位：
- 涉及肩、肘、腕关节及前臂四个部位骨折的功能锻炼。

肩关节

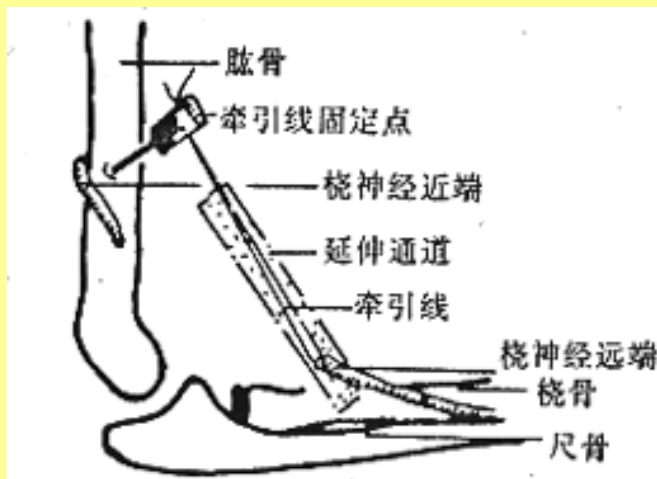
- 但凡上臂、肘关节、前臂、腕关节部位的骨折部位的骨折都要进行肩关节功能锻炼。
- 措施：
 - (1) 钟摆或划圈活动: 弯腰, 上肢下垂与地面垂直, 作悬重盘旋动作(划圈), 或作钟摆样两侧摆动;
 - (2) 仰卧位: 双手放在头部枕后, 两肘向前、后活动, 作肩关节外展, 外旋活动;
 - (3) 双手扶椅背, 背朝椅背, 缓慢下蹲, 练习肩关节后伸;
 - (4) 患侧手扶墙壁, 练习患肢上举;
 - (5) 双手持一木棍作上举动作, 或用健手握住患手上举, 利用腱肌带动患肢外展, 上举、前屈;
 - (6) 用健手手背摸背部最高点, 摸到肩胛骨处, 再以患手手背向健侧手手背靠拢。练习肩关节后伸、屈曲。

肘关节

- 凡肱骨髁上骨折、肱骨下骨折、前臂上骨折及肘关节挫伤固定术后, 均需进行肘关节功能锻炼。措施是将前臂平放于桌面上, 以健手固定患肢上臂, 作肘关节屈伸活动。注意事项: 为了有利对于屈曲型肱骨髁上骨折要先开始练习伸肘功能, 对伸直型肱骨髁上骨折要先开始练习屈肘功能。每次练习后, 将患肢固定悬吊在最大屈伸位。

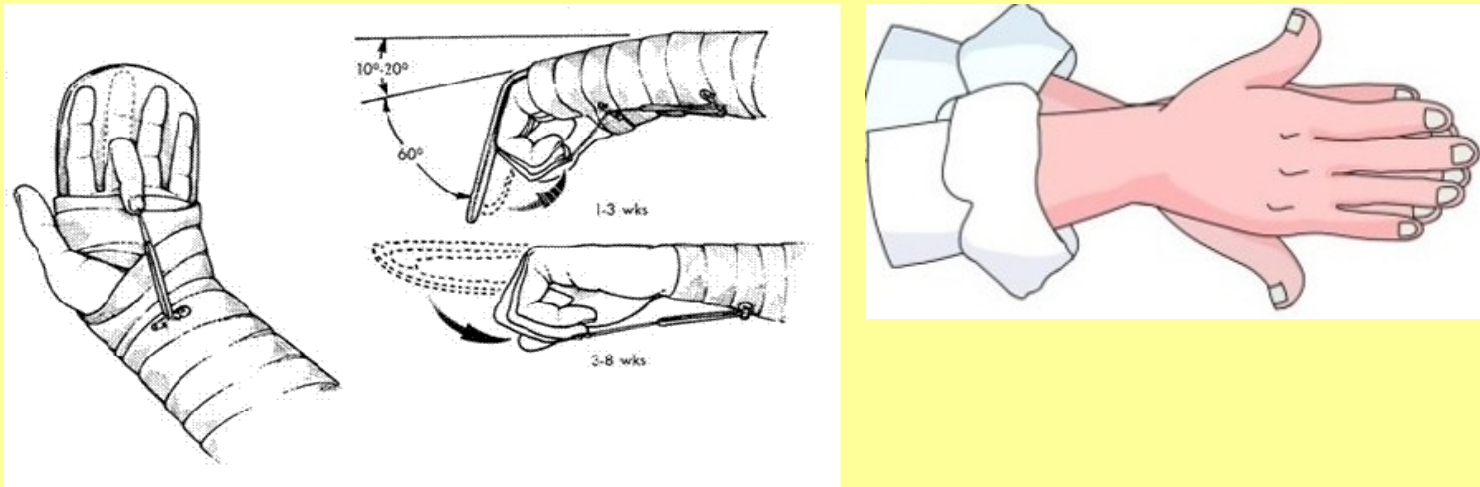
前臂

- 凡前臂骨折患者均需作前臂旋转运动。
- 措施：将肘关节屈曲 90° 将上臂贴于身体两侧，作主动旋前，旋后动作。



腕关节

- 凡前臂下骨折, 腕关节挫伤骨折, 均需作腕关节功能锻炼。措施是将两手相握, 用健手带动患手作腕部背伸, 掌屈、内收、外展等动作。或双手对掌, 前臂与身体平行、两手用力推。

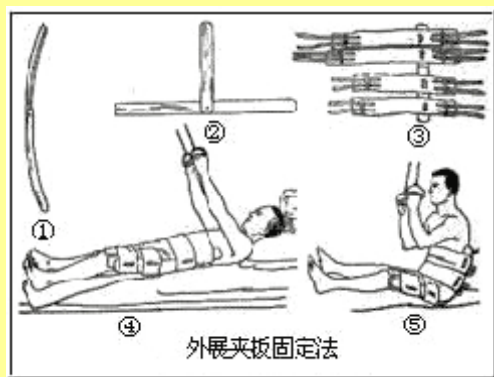


- 下肢部位：

涉及髋、膝、踝关节三个部位的功能锻炼。

髋关节

- 凡髋部股骨颈骨折，粗隆间骨折，均需进行功能锻炼。措施是给患肢脚穿上丁字鞋，木板置于患者床上，在木板上水平位练习髋部外展、内收。



膝关节

- 凡股骨干、粗隆间及髌骨肌折,半月板切除术后,及骨牵引患者,均需进行膝关节功能锻炼。措施:
- (1) 股四头肌等长收缩(肢体静止情况下收缩肌肉)。将下肢平放于床上,伸直膝关节,足跟用力下蹬,足背屈,反复动作。
- (2) 髌骨被动活动。用手活动髌骨,做上下左右被动活动。
- (3) 直腿抬高活动。患肢平放于床上,膝关节伸直,抬腿。

- (4) 被动屈伸膝关节。患者取俯卧位, 将患肢放平, 用一绷带, 一端套在踝关节上, 另一端拉在手中, 用力牵拉后再放松, 反复动作, 被动练习膝关节屈伸活动。再逐渐将绷带去掉, 练习主动屈伸活动。以加强股四头肌的收缩力量。
- (5) 主动屈伸膝关节在股骨干骨折临床愈合后开始。仰卧位时, 将患肢平放于床上, 主动屈伸膝关节。坐在床边时, 患肢放到床下, 踝部加沙袋, 练习膝的屈伸活动。在髌部骨折后期可开始用手扶床栏杆, 练习下蹲动作。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/378014127023007014>