

骨科康复功能锻炼方法

一、康复功能锻炼相关知识

随着医学护理改革的不断深入，在骨科患者诊治过程中，康复功能锻炼逐渐成为治疗骨折的重要环节，是加快骨折愈合，促进肢体功能恢复的一项重要护理工作，建立良好的护患关系，指导患者积极主动的配合医护人员进行早期康复锻炼，对骨折愈合、伤肢功能恢复及患者身心健康都起到积极的作用。

骨折治疗的目的

骨折治疗的最终目的是恢复功能,骨科病人在外伤和手术后进行功能康复锻炼对预防骨关节、肌肉、软组织的功能障碍,促进功能恢复起着积极的作用.功能恢复得好坏与早期功能恢复锻炼有着密切的关系.早期进行有计划的系统的功能康复锻炼在整个康复期尤为重要.因此,加强对病人早期功能康复锻炼的指导是治疗骨折的一个重要环节。

什么叫康复功能锻炼

所谓康复功能锻炼是指在骨与关节的损伤中，除医生治疗外，患者自己锻炼、按摩、伸缩肌肉、活动关节来恢复肢体的正常活动就叫做康复功能锻炼。

康复功能锻炼的目的是什么

康复功能锻炼的目的在于恢复躯干和肢体各部关节固有的功能，防止由于出血而产生的关节挛缩、韧带短缩、肌肉僵硬、滑膜粘连等不利于关节活动的各种改变。即使关节周围已有血肿、水肿、机化，通过活动也可以使疤痕松弛、软化，不再影响关节活动。

康复功能锻炼的重要性

1、复位、固和康复功能锻炼是骨折治疗的三个基本过程。复位和固定是治疗的核心，而康复功能锻炼是骨折术后肢体获得满意功能和疗

效的保证。没有正确而积极的康复功能锻炼，即使复位和固定都很理想，也不能很好的恢复肢体的功能。

2、据有关资料报道，患肢制动超过3周，在肌肉和关节周围疏松的结缔组织变为致密的结缔组织，易至关节挛缩，卧床超过3-5周，肌力即减一半，肌肉亦出现废用性萎缩。

康复功能锻炼的作用

- 1、促进消肿，防止关节粘连和僵硬
- 2、促进骨折愈合
- 3、促进血液循环
- 4、减少并发症

通过康复锻炼可以减少并发症

急性肌萎缩

深静脉血栓形成

脂肪栓塞

筋膜室综合症

关节僵硬与粘连

骨不连

康复功能锻炼的原则

在医护人员的指导下循序渐进地进行：

活动范围由小到大

次数由少到多

时间由短到长

强度由弱到强

活动以不感到疲劳

骨折部位不感到疼痛为宜

康复功能锻炼的要求

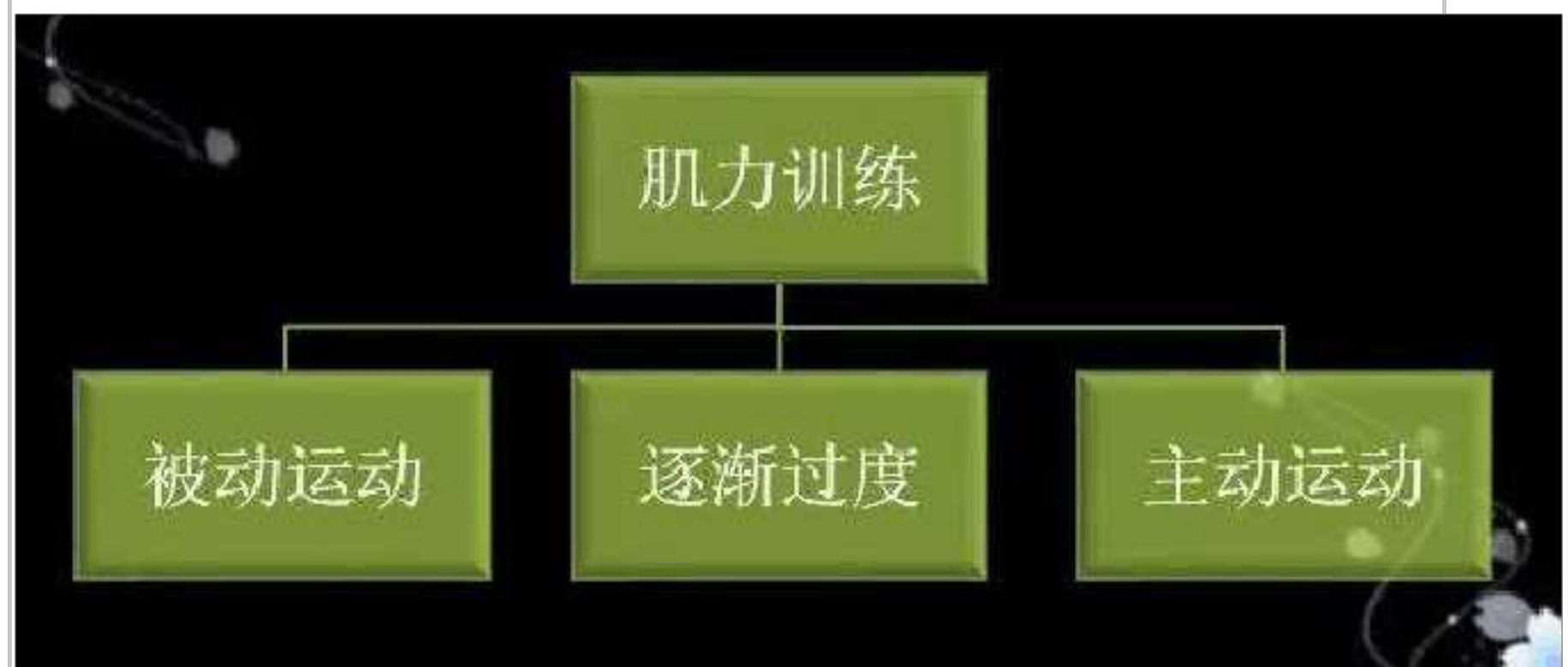
功能锻炼的要求是以达到恢复原有的肢体生理功能为目的。

对上肢要求灵活机动，达到恢复功能。

对下肢要求坚固稳定，恢复负重、行走

二、康复功能锻炼方法

康复功能锻炼方法



被动运动

被动运动：靠自身以外的力量进行运动，主要依靠他人或健侧肢体带动。

适应征

适用于体弱无力，暂不能作主动运动的患者。

在固定部位的远端关节做被动运动以防止关节挛缩和肌腱粘连，但运动要轻柔，以免影响骨折的复位和固定。

被动运动的方法

(1) 关节被动活动：骨折固定初期，少数病人因惧怕疼痛不敢作主动锻炼，宜在医务人员帮助下进行辅助性活动，促使病人更好地作主动锻炼，但操作时要轻柔，不使骨折再度移位和加重局部创伤。

(2) 按摩：适用于骨折断端有肿胀的肢体，通过轻微按摩帮助肿胀消退。

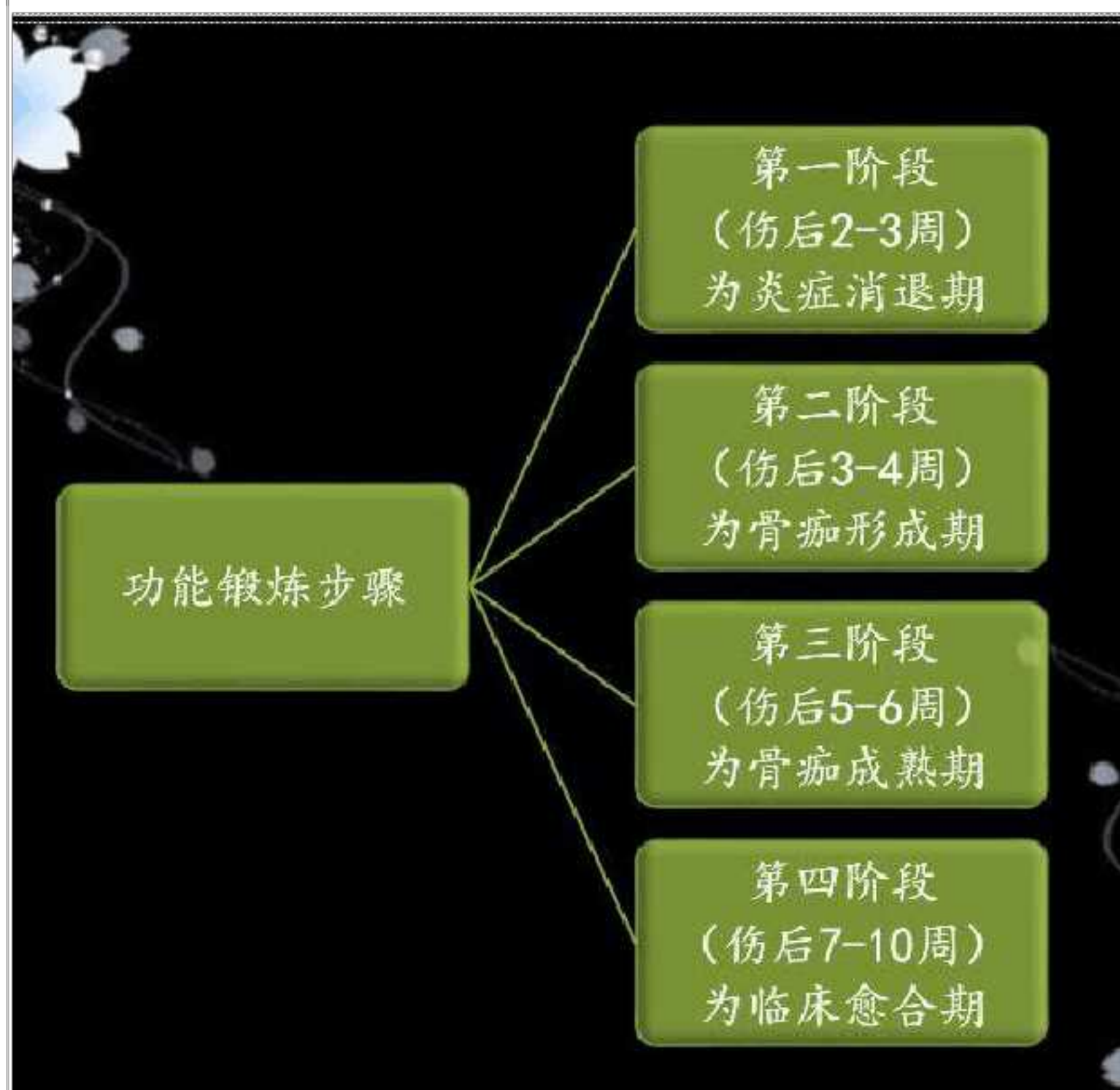
★ 被动活动力量要柔和，不要过力，防止损伤，以病人不痛或轻痛为度。

主动运动

关节制动：等长收缩锻炼，即静力性肌肉收缩，在关节不活动的情况下整个肢体的肌肉紧张用力然后放松。

关节可以活动：等张收缩锻炼，即动力性肌肉收缩

原则：循序渐进、量力而行



(一) 第一阶段

功能锻炼的目的是促进血液循环，使肿胀早日消退，防止肌肉萎缩和关节粘连。主要形式是使患处肌肉作舒缩活动。

上肢骨折：可作握拳、提肩活动，握拳时使整个上肢肌肉用力，而后放松。

下肢骨折：可作股四头肌收缩动作，使整个下肢肌肉用力后再放松，但不一定使膝关节屈曲。

踝关节骨折：可作一些足趾背屈动作。

（二）第二阶段

锻炼的形式：逐步活动骨折附近的关节。

上肢骨折：除作握拳外，还可作一些主动性的关节伸屈活动。整个上肢的伸屈、外展、内收，先由简单动作开始，逐渐增加。

下肢骨折：可进行抬腿和髋关节伸屈活动，并可上下肢结合，进行攀扶站立，逐步开始轻度负重活动。

（三）第三阶段

这时患处软组织已恢复正常，肌肉有力，已有足够的骨痂，一般接近临床愈合。

除不利于骨折愈合的某一方面的关节活动仍需限制外，其他的活动都可以进行，活动的次数及范围可扩大。

（四）第四阶段

此期病人的骨折已达临床愈合，功能锻炼的主要形式是加强患肢关节的主动运动，使各关节迅速恢复正常活动。

上肢骨折病人可作一些力所能及的轻工作。

下肢骨折病人可作上下坡、上下楼活动，在拐杖或手杖保护下，作一些负重的活动。

三、上肢骨折术后康复功能锻炼

锁骨骨折术后功能锻炼

(1) 早期 (2 周内) 握拳、伸指、分指、腕屈伸、前臂内外旋 (图 1、2、3) 等主动练习, 幅度尽量大, 逐渐增加用力程度。

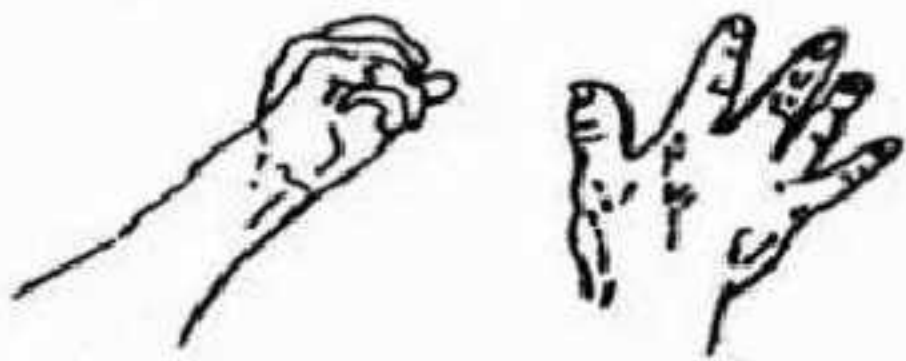


图1 握拳、分指、伸指



图2 前臂内外旋转



图3 腕、肘屈伸



(2) 中期 (2-4 周) 可增加捏小球, 抗阻腕屈伸运动及被动或助力的肩外展、旋转运动 (图 4、图 5、图 6) 等。

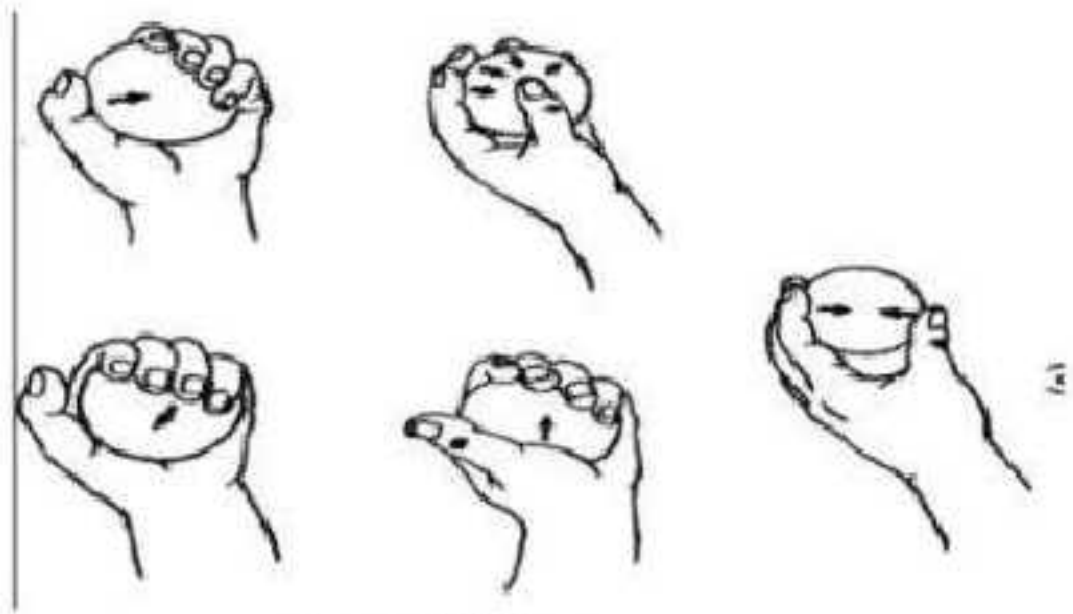


图 4 滚小球练习

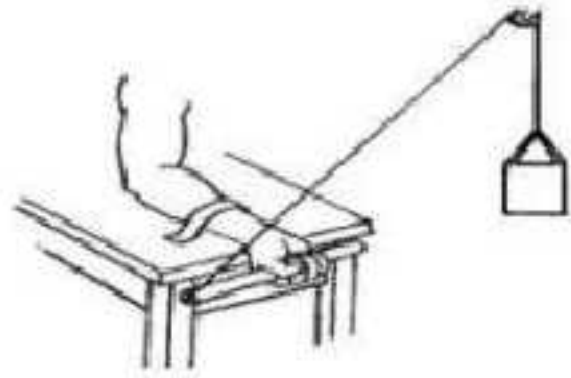


图 5 抗阻力肘屈伸



(3) 后期 (4 周后) 可增加抗阻的肘屈伸于前臂内外旋转; 仰卧位, 头与双肘支撑做挺胸练习 (图 7)。

(4) 骨折愈合解除外固定后, 应开展全面练习肩关节活动练习: 站立位上肢向患侧屈, 做肩前后的摆动 (图 8)。

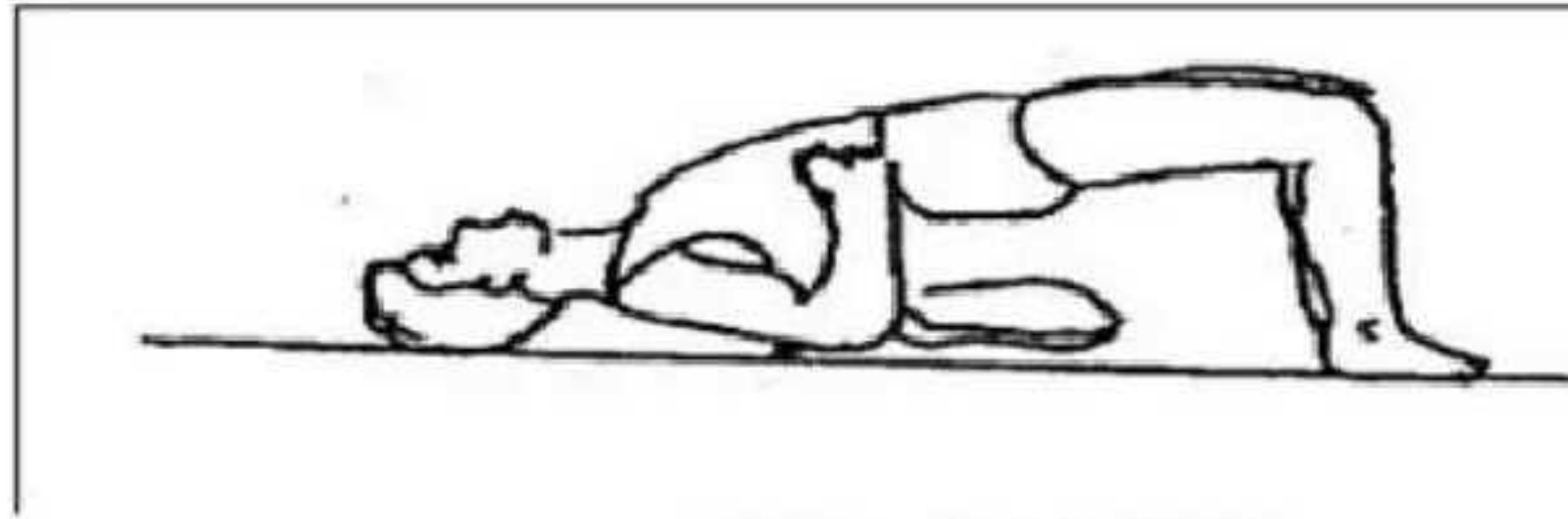


图 7 双肘支撑挺胸练习

(5)患肢上举爬肩梯，抗阻牵拉肩、肘屈伸练习（图 9、图 10）

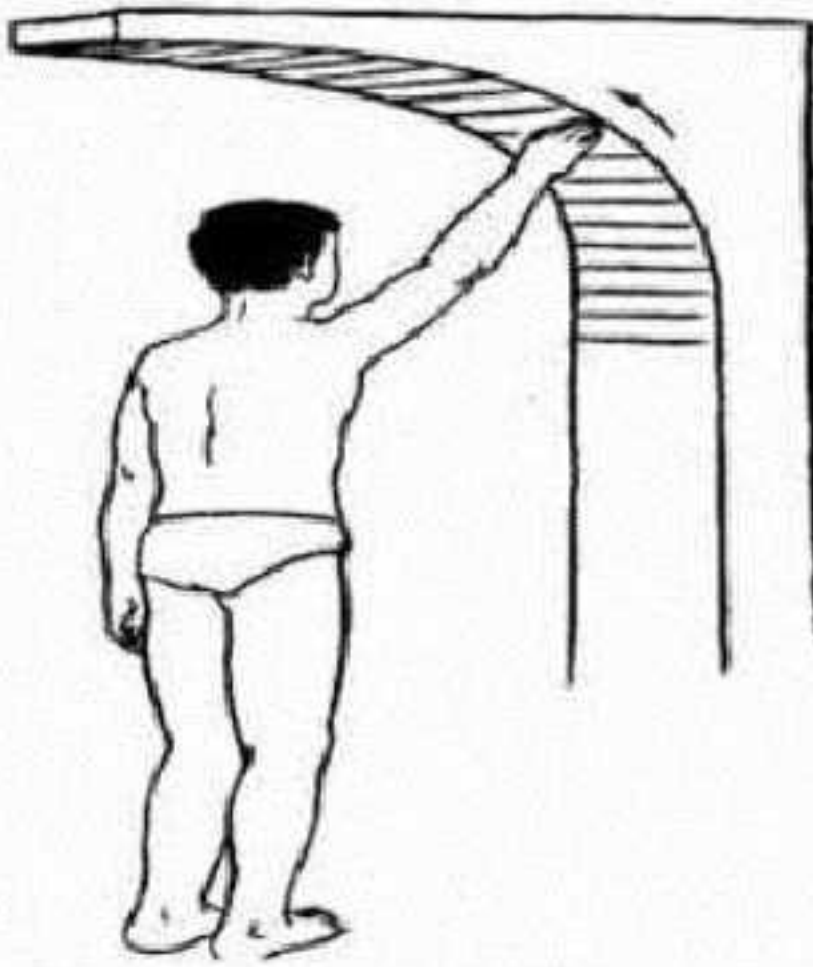


图 9 爬肩梯

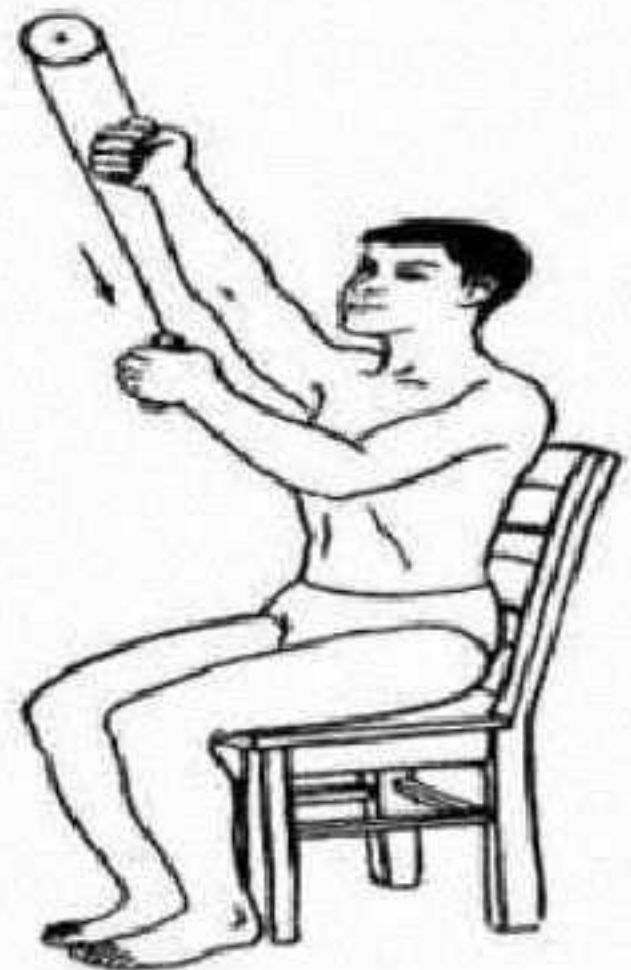


图 10 抗阻牵拉肩、肘屈伸

但在骨折 2 周内应避免做大幅度的肩内收与前屈练习。

肱骨干骨折术后功能锻炼

(1) 固定后即可做伸屈指、掌、腕关节活动，患肢做主动肌肉收缩活动（见图 1、图 2、图 3）。



图 1 握拳、分指、伸指

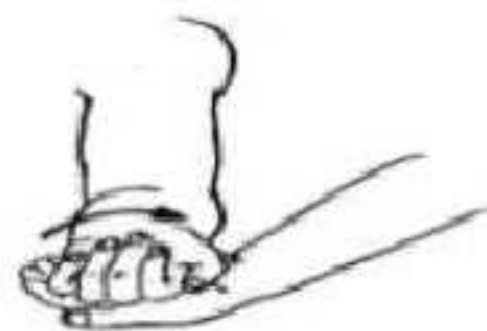


图 2



图 3 腕、肘屈伸



(2) 肩、肘关节的活动：伤后 2—4 周除继续以上训练外，因逐渐做肩、肘关节活动，其方法是：将健手托住患肢腕部，做肩、肘前屈、后伸，然后屈曲肘关节，同时上臂后伸（图 11）。



图 11 肩、肘关节前屈、后伸

(3) 旋转肩关节：病人身体向患侧倾斜，肘关节屈曲 90° 以上，健手握住患侧手腕部，做肩关节旋转动作，即划圆圈动作（图 12）。



图 12 肘关节屈曲，旋转肩关节

(4) 外展、外旋运动：上臂外展、外旋，用手摸自己的头后部(图 13)。

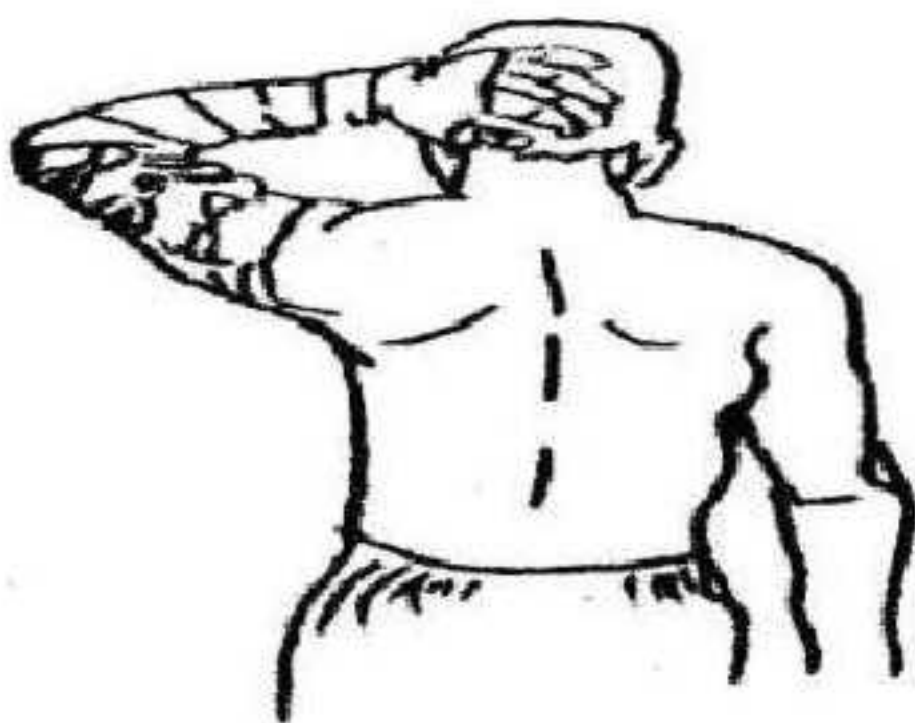


图 13 上臂外展，外旋

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/728023016040006051>