

骨折的治疗和康复

康健中医 曹亚飞

www.wcmclinic.com



骨折的治疗通常分为三个阶段，旨在复位固定、促进愈合、恢复功能。

I. 初期阶段：骨折后0-2周

目标：

1. 复位并稳定骨折，防止移位。
2. 减轻疼痛、肿胀和炎症反应。
3. 防止进一步损伤和并发症(预防感染或血管神经损伤)。

治疗措施：

1. 骨折复位:对骨折端进行复位，恢复骨骼解剖结构(手法复位或手术复位)。
2. 固定:通过石膏、夹板或手术内固定(如钢板、髓内钉等)保持骨折端稳定。
3. 减轻疼痛和肿胀:使用止痛药、冰敷或抬高患肢。
4. 观察并发症:监测血液循环、神经功能和感染迹象。

II. 中期阶段：骨折后2周至骨性愈合完成（通常6-12周，因个体和骨折类型而异）

目标：

1. 促进骨折愈合。
2. 预防肌肉萎缩和关节僵硬。

治疗措施：

1. 维持固定:确保骨折端在愈合过程中保持稳定。

2. 适度活动:逐渐进行邻近关节的被动或主动活动,避免长期固定导致的功能丧失。
3. 营养支持:补充足够的钙、维生素D和蛋白质,促进骨折愈合。

III. 后期阶段:骨折后3-6个月

目标:恢复肌肉力量和关节灵活性,恢复正常活动能力。

治疗措施:

1. 力量、平衡和关节协调性训练:进行肌肉力量训练、平衡感训练、负重训练以及关节灵活性训练等,以减少再损伤风险。
2. 功能训练:根据个人情况逐步恢复工作、日常活动以及运动等。

注意事项

1. 治疗应遵循个性化方案,具体由医生和康复治疗师制定。
2. 避免过早负重或高强度活动,以免影响骨折愈合。

通过系统化的治疗和康复,骨折患者通常可以逐步恢复正常活动水平,实现良好的生活质量。