

下肢骨折 衛教指導手冊

1. 手術前依醫囑須執行抽血檢驗、胸部 X 光、心電圖等檢查。
2. 經醫師解釋後，填妥手術說明書、手術同意書及麻醉同意書。
3. 手術前先練習床上使用便盆、深呼吸及有效咳嗽、翻身及上下床方法，以降低手術後合併症。
4. 手術前一天請先洗澡清潔皮膚，若醫師於您的手術部位標記，請勿洗掉。
5. 手術前一天晚上 12 點或手術前 8 小時請您開始禁食，包括水、藥物和任何食物。
6. 手術當天須有家人陪伴，以利執行手術前評估與麻醉前訪視。
7. 手術當天換上手術衣並打上點滴，當天請勿上妝、須去除內衣褲、項鍊、戒子、手環、活動假牙、義眼、隱形眼鏡、指甲油，以便手術過程中護理人員可觀察您的四肢血液循環。
8. 手術後您腿部會有手術傷口，並可能會有引流管及尿管。

✚ 手術後護理指導

1. 醫師會視需要使用石膏於手術部位做固定，不可自行移除或拿下。
2. 每班護理人員會進行石膏固定位置檢視，以維持良好支托。
3. 患肢依醫囑用枕頭抬高，高於心臟的位置，以減輕或預防腫脹，請注意下肢血循、感覺、脈搏及活動情形。
4. 石膏勿負重、著地、碰水，避免造成石膏損傷及皮膚破損情形。
5. 若有任何不適或劇痛情形，請馬上通知醫護人員。

(一)飲食



第一天：

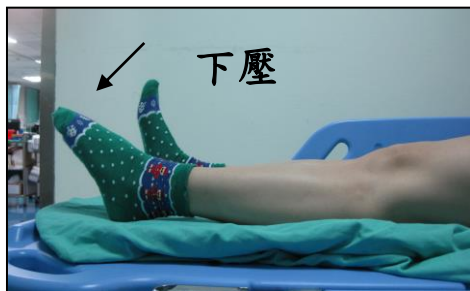
手術後如醫師無特殊囑咐，在完全清醒後，可進食少許開水，如無嘔吐就可正常進食。若無其他疾病的飲食限制，可多吃蔬菜、水果，每天至少喝水 2000CC 以上，以預防便秘及泌尿道感染。可多吃高蛋白質與鈣質食物，如：魚、肉、蛋、牛奶、豆腐、小魚乾等，以

促進傷口癒合。禁菸酒，以免影響血液循環及傷口癒合。

(二)復健與肢體活動

第一天：

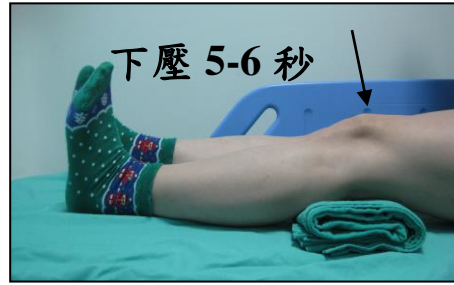
1. 為預防合併症，至少每兩小時翻身一次，須做深呼吸及咳嗽運動。
2. 手術後 24 至 48 小時注意患肢末梢溫度變化。
3. 上肢可進行全關節運動，每天至少 4 次，每次 10 下。或未受傷之腿可作等張肌肉收縮運動，如：正常屈、伸關節，至少 4 次，每次至少 10 下，以防肌肉關節萎縮僵硬。
4. 手術肢體須依醫囑於足踝、腳趾關節活動，腳踝及腳趾同時用力往上翹(背屈)後放鬆，再下壓(伸展)後放鬆至少 4 次，利用腳掌及腳趾做有節律性的背屈及伸展運動，促進末梢循環，每次至少 10 下。



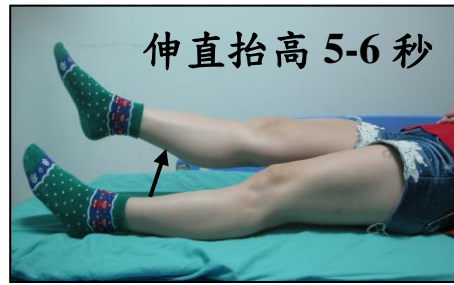
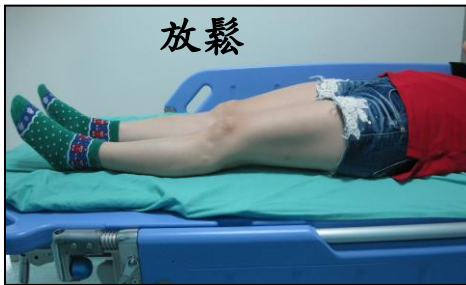
4. 骨折後因為斷骨進行復位無法活動，會有肢體腫脹的情形，可以採患肢抬高超過心臟，輕柔且朝心臟方向連續性按摩，必要時依醫囑於腫脹肢體冰敷，或使用彈性繃帶纏繞肢體以降低水腫，48 小時後可改用熱敷。
5. 建議您多下床活動，並訓練上肢肌力，以便使用拐杖或助行器行走。

第二天：

1. 未受傷關節一定要動，可執行緩和的全身關節運動，例如：走動、變換姿勢、收縮肌肉，可以預防肌肉萎縮。
2. 骨折處在醫師允許及可忍受疼痛的範圍內，輕輕的活動骨折處的關節，避免關節硬化及攣縮，更可避免組織沾黏，維持關節功能。
3. 股四頭肌運動：躺於床上，將患肢腳伸直，膝下墊一塊毛巾，用力使膝關節向下壓向床面，維持下壓動作 5~6 秒鐘後放鬆，然後重複做 5 分鐘，每日至少 4 次，1 次約 5~10 分鐘。



- 4.抬腿運動：躺於床上，將患肢抬高約 30 度並維持 5 秒鐘，再慢慢放下來，反覆做 5 分鐘，再換另一肢腿做同樣的運動，以上運動每日至少 4 次，每次至少 5~10 分鐘。



第三天直到出院：

- 1.依醫囑於床上坐 30 分鐘後，利用助行器或腋下拐杖於床旁站立，一天 6 次，每次由 5 分鐘練習，逐漸增長至 15 分鐘。
- 2.依醫囑在您能站穩後，可在協助下使用助行器或腋下拐杖正確行走。
- 3.第 1 次下床，可行走 10 公尺(大概 10-15 步距離)，每日 1 次。在第一次下床活動，需有人從旁協助，避免因姿勢性低血壓或用力不當而跌倒。
- 4.第 2 次下床，可行走 10 公尺，每日 2~3 次。
- 5.第 3 次起，可在體力容許下，儘可能下床行走。
- 6.應按照醫囑在助行器或腋下拐杖的輔助下下床行走，患肢不負重或以腳尖著地（部份負重），並注意安全。
- 7.每次步行後，臥床抬高腿部以減少水腫。

(三)疼痛處理

傷口或肢體腫脹會壓迫到痛覺神經末梢造成疼痛，一痛就不想動，不動肢體就更腫。手術後會有一些疼痛感，醫師會評估視需要提供止痛藥，減緩症狀。除了藥物外，可以使用深呼吸技巧、看

電視、看書、聽音樂、與家人聊天等方式，轉移對疼痛的注意力。
出院後醫師會開立口服藥物使用，降低疼痛。

(四)傷口照顧

1. 每日傷口換藥並觀察傷口情形。
2. 一般傷口約 12~14 天可拆線（拆線天數，視部位而定）。
3. 於 12 週內請勿做劇烈運動，如：快走。
4. 石膏固定約 6~8 週，拐杖或助行器使用約 8~12 週(依骨頭癒合狀況而定)。
5. 回家後，若有紅腫熱痛，可能為傷口感染發炎現象，應立刻回診。

居家保健

室內安全檢查表(預防跌倒)

1. 請注意居家環境照明設備充足。
2. 保持所有的房間內（特別是地板上）無零亂的雜物。
3. 居家環境地面應保持平坦，但不光滑。若有地面高度不同及有門檻時，請注意安全。
4. 居家或外出時，應穿著支撐效果良好的平底鞋。室內走動須穿鞋，不宜穿著襪子或長絲襪，也不宜穿寬鬆的拖鞋，避免滑倒。
5. 檢視居家地毯皆須防滑，地毯背面均應貼有防滑背襯。
6. 居家走道避免鋪設電線及電話線。
7. 居家樓梯可裝上扶手，考慮在樓梯兩端貼上螢光膠帶。
8. 居家浴缸、淋浴間及沖洗式馬桶附近的浴室牆壁上安裝扶手杆或淋浴時若無法站穩，可在淋浴間內放一張帶靠背的塑膠椅（椅腳應有防滑設計）。
9. 居家淋浴間或浴缸內可放置浴室踏足用橡膠墊，且每次沐浴後將浴室保持乾燥。

如有下列情況，請盡速回診

1. 發燒或傷口有紅、腫、熱、痛、流出液體血水或化膿性液體。
2. 小腿或足部有感覺異常或劇痛。

3.深呼吸時出現胸痛或喘現象。

參考文獻

袁素娟(2013)·肌肉骨骼系統疾病之護理•於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學*(六版，496-643)•台北市：華杏。

賴霈蓉、蕭碧芬、黃珊、林雪莉、梁蕙芳、林叔蔓 (2010)•提昇護理人員對下肢骨折病人術後復健護理指導之認知•*長庚護理*，21(3)，335-344。



寶建醫療
社團法人 寶建醫院
PAOCHIEN HOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw