

### 【骨折如何照護】

發行日期：110年12月13日

骨折是生活中常見的意外傷害，無論是車禍、運動、跌倒，都有可能發生骨折且骨折術後癒合時間通常需要6~8周，時間長短取決於不同的骨折類型、位置以下為常見處理方式。

- 一、 治療方式： 主要以牽引法及復位法治療，復位法分為閉鎖性及開放性復位，閉鎖性為醫師利用手力的牽引復位，並且以石膏或外固定器給予固定；開放性則以手術切開，利用金屬的內固定器維持骨頭的排列。
- 二、 注意事項：
  - (一) 於受傷或手術後一週內應維持患肢的抬高，以利血液循環，防止腫脹，但若有血管重建、血液循環不良或阻塞性疾病者，患肢應平放於床面上。
  - (二) 患肢可執行肌肉收縮運動（骨折部位不彎曲，末端關節屈曲，使骨折處肌肉收縮），依體能狀況每小時進行約十次的肌肉收縮運動，但不宜劇烈運動。
  - (三) 患肢若以石膏固定，於感覺患肢處及末梢肢體有麻木、緊縮、異常疼痛、壓迫、冰冷、膚色改變及石膏鬆脫或斷裂時，應立即回醫院處理。
  - (四) 每天攝取足夠的熱量，飲食方面應多增加蛋白質攝取，如魚、肉、蛋、奶類，尤其是鈣質(小魚乾、葡萄乾、芝麻、紫菜等)及維生素 D(曬太陽)，以補充 流失的營養及促進骨頭及傷口的癒合。
  - (五) 避免使用刺激性物質，如咖啡、濃茶、抽菸、喝酒等。
  - (六) 建議持續戒菸至少 6 週，以降低骨折術後併發症，如傷口感染、骨折及傷口癒合時間延長等，出院後建議利用本院戒菸門診，參與健保二代戒菸計畫。
  - (七) 骨折傷口若出現發紅、腫脹、分泌物，及發燒、呼吸喘時，應立即回醫院由醫護人員處理。
  - (八) 醫院醫師會開立止痛藥，若仍疼痛不適，請回醫院告知醫護人員，以協助處理。
  - (九) 骨折後，受傷肢體負重的程度須遵循醫師評估後的指示。

資料來源：

#### 參考資料

Kathryn A. M.(2013). Patient information: Fractures (The Basics). Retrieved from <http://www.uptodate.com/contents/fractures> Nasell, H., Adami, J., Samnegard, E., Tonnesen, H., & Ponzer, S. (2010). Effect of smoking cessation intervention on results of acute fracture surgery: a randomized controlled trial. The Journal of Bone and Joint Surgery. American volume, 92(6), 1335-1342. doi: 10.2106/JBJS.I.00627  
<https://www.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/files/web/192/contents/10072/ORTHO-02%E9%AA%A8%E6%8A%98%E7%97%85%E4%BA%BA%E8%AD%B7%E7%90%86%E6%8C%87%E5%B0%8E.pdf>

