

# Common Misconceptions in the Postoperative Rehabilitation of Fractures

Jiyang Xia

Changchun Jingyue High-tech Industrial Development Zone, Yongxing Community Health Service Center, Changchun, Jilin, 130000, China

## Abstract

Fracture is a common surgical condition that is characterized by damage to the junction of the bones and usually occurs in children and the elderly. However, many people do not understand the process of fracture recovery, such as the belief that only bed rest or just lying still, a practice that can seriously hinder fracture recovery. If patients do not receive proper care while treatment, they are likely to leave serious sequelae. Therefore, effective rehabilitation treatments must be used. In recent years, the development of medicine has greatly improved the concept and practice of rehabilitation treatment. They diagnose diseases more accurately, and the treatment effect is more significant, but it will also bring some new problems.

## Keywords

fracture; postoperative; rehabilitation treatment; misunderstanding

## 骨折术后康复治疗常见误区

夏纪洋

长春净月高新技术产业开发区永兴社区卫生服务中心, 中国·吉林·长春 130000

## 摘要

骨折是一种常见的外科疾病, 它的特点是骨骼的连接处受损, 通常出现在儿童和老年人身上。然而, 许多人并不了解骨折的康复过程, 如认为只需要卧床休息, 或者只需要躺着不动, 这种做法会严重阻碍骨折的恢复。如果患者在接受治疗时没有得到恰当的护理, 很可能会留下严重的后遗症。因此, 必须使用有效的康复治疗方法。近年来, 医学的发展使得康复治疗的理念和实践都得到了很大的提高, 它们更加精准地诊断疾病, 而且治疗效果也更加显著, 但也会带来一些新的问题。

## 关键词

骨折; 术后; 康复治疗; 误区

## 1 引言

随着中国社会经济和交通业的快速发展, 高能量创伤所致骨折越来越多。据统计, 目前每年因各种原因导致的骨折患者超过 200 万。其中开放性骨折占绝大多数, 约 85% 以上; 然后为闭合性骨折, 约占 15% 左右。对于这些骨折患者来说, 及时、有效的手术是最主要的治疗方法。由于种种因素, 很多患者在术后会出现不同程度的功能障碍, 给生活带来极大不便。因此, 如何促进骨折术后患者更好地恢复健康成为一个热门话题<sup>[1]</sup>。而骨折术后康复治疗则被认为是解决这一问题的重要手段之一。然而, 临床实践中我们发现, 许多骨科医师在骨折术后康复方面存在一些认识上的误区, 影响到了康复效果<sup>[2]</sup>。论文旨在通过文献回顾分析探讨骨折术后康复治疗的常见误区, 以期提高骨科医生对该领域的重

视, 进一步规范骨折术后康复治疗工作。

## 2 骨折术后康复治疗的常见误区的预防和处理

### 2.1 加强对患者的健康教育

在骨折手术之前, 医护人员应该向患者详细介绍有关疾病、手术方法以及预后方法等方面的知识。同时还需要告知患者一些注意事项<sup>[3]</sup>, 如饮食、生活习惯等, 以便更好地促进其身体恢复。

### 2.2 加强对患者的心理护理

由于手术会给患者带来不同程度的疼痛, 因此有些患者容易出现焦虑、恐惧等不良情绪。此时, 医护人员应该及时与患者进行沟通交流, 了解其内心感受并给予针对性的疏导和鼓励, 帮助其树立正确的心态, 积极面对后续的康复过程。此外, 还可以通过播放音乐、视频等方式来转移患者注意力, 缓解其疼痛感。需要注意的是, 在进行心理干预时, 要遵循循序渐进的原则, 避免过度刺激导致患者产生应激反应。

【作者简介】夏纪洋(1985-), 男, 中国吉林长春人, 本科, 中级康复治疗师, 从事康复医学研究。

## 2.3 加强对患者的康复训练

在进行骨折手术之后,需要及时地为患者制定科学合理的康复计划<sup>[4]</sup>。通过早期的功能锻炼可以有效地促进患者的恢复速度,并且能够避免出现一些并发症。因此,在进行康复训练时,应该注意以下几点:①循序渐进。由于患者身体素质存在差异性,所以在康复过程中不能操之过急,要遵循从简单到复杂、从不稳定到稳定的原则;②坚持适度原则。康复训练强度必须适当控制,否则会导致机体产生不良反应,影响康复效果;③全面兼顾。康复训练不仅仅是针对某一部位或者某一器官,而是需要全方位的进行肌肉力量、关节活动度等方面的练习,以达到更好的康复效果<sup>[1]</sup>。

## 2.4 加强对患者的饮食管理

在骨折手术之后,为了促进机体功能恢复需要进行科学合理的营养补充。但是有些人认为只要吃得好就能够加速身体的恢复,因此不注重日常饮食结构的调整,导致出现一些不良反应或者并发症。例如蛋白质摄入过多会引起消化不良、脂肪含量过高则容易引发肥胖等问题。因此,在骨折术后康复期间应该注意平衡膳食,保证每天所需的各种营养素均衡搭配,多食用新鲜蔬菜水果以及富含优质蛋白的食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼肉等。

## 2.5 加强对患者的出院后随访

在患者出院时,应当嘱咐其定期到医院进行复查。通过复查可以及时发现患者是否出现了新的症状或者是原有症状加重等情况,从而能够及早采取相应措施来加以干预。此外,还要指导患者正确地使用肢体功能训练器械以及辅助器具,并且向其介绍一些自我护理的方法与技巧,帮助其更好地掌握相关知识和技能。同时,也需要注意观察患者切口恢复状况、并发症发生情况以及心理状态等方面的变化,以便及时调整康复方案,促进患者康复。

# 3 骨折术后康复治疗常见误区的原因分析

## 3.1 患者自身因素

年龄、性别、基础疾病等都会影响到骨折术后康复治疗效果。例如,老年人由于身体机能下降,恢复能力减弱,因此在选择康复方法和时间上需要更加慎重;同时,一些合并症如高血压病、糖尿病等也可能对康复造成一定干扰。此外,不同类型的骨折手术其功能恢复程度也不尽相同,因此针对性的个性化康复方案尤为重要。而现实中很多患者及家属缺乏专业知识,无法全面评估自己的情况,从而导致盲目或不切实际的康复训练。另外,经济条件、文化背景等社会因素也制约了骨折术后康复的发展。因此,为提高骨折术后康复的疗效和生活质量,必须加强公众宣传教育,让广大群众正确认识骨折及其术后康复治疗,避免不必要的医疗浪费和伤害。

## 3.2 医生因素

目前,中国大多数医院对于骨科手术后患者的康复并

没有给予足够的重视。在临床工作中,许多医生存在着一些不规范、不科学的操作方法和管理理念,这也是导致骨折术后康复治疗出现各种问题的重要原因之一。例如有些医生过于注重手术结果而忽视了患者的身体状况;还有部分医生缺乏必要的医学知识和技能,无法正确地指导患者进行康复训练等。这些都会给患者带来不必要的伤害或者延误病情。因此,提高医护人员的专业水平和职业素养是非常必要的<sup>[2]</sup>。

## 3.3 康复机构因素

目前,中国的康复机构数量众多、鱼龙混杂。一些小型康复机构由于资金不足、专业人员缺乏等问题往往无法提供全面、规范的康复服务;而大型康复机构则存在着管理不规范、疗效难以保证等问题。这些都给患者在选择康复机构时带来了困惑和风险。此外,有些康复机构为了追求经济利益,可能会夸大宣传、虚假承诺,甚至违规操作,严重损害了患者的健康权益。因此,对于骨科医生和患者来说,如何选择一家合格的康复机构进行康复治疗是一个亟待解决的难题。

## 3.4 其他因素

除了上述几点,还有一些患者和家属对于骨折术后康复治疗存在着一定的认识误区。例如:认为早期下床活动会导致深静脉血栓等并发症;过于依赖镇痛药物或担心止痛药影响骨折愈合等。这些都是由于对于康复治疗缺乏正确的理解所致。因此,在临床工作中应加大健康教育宣传力度,帮助广大患者及家属全面、客观地认识骨折术后康复治疗,以提高其依从性并减少不必要的医疗纠纷。

# 4 骨折术后康复治疗的常见误区

## 4.1 骨折复位不准确

在临床上,由于对患者骨折部位情况了解不够全面、手术过程中操作不当等原因,导致医生对手术效果和患者愈合情况产生疑惑。因此,一些骨科专家提出“软组织损伤”理论<sup>[5]</sup>并广泛应用于临床实践。但是这种理论存在很大争议,因为它没有考虑到骨骼的形态及生理特点,容易造成肢体不等长或短缩,甚至会出现严重的并发症。因此,正确认识骨折的移位程度以及判断是否需要固定是非常重要的。只有在充分理解病情和手术目的基础之上,才能做出正确的诊断和选择合适的治疗方案。

## 4.2 骨折手术时机选择不当

临床实践证明,对于大多数骨折患者来说,早期(一般在受伤后48小时内)进行手术治疗可以有效地促进骨折愈合和肢体功能恢复<sup>[6]</sup>。但是,一些老年人或者存在其他基础疾病的患者并不适合过早地接受手术治疗<sup>[7]</sup>,如心脏病、高血压等内科疾病,这些疾病本身就会影响到患者的身体状况及耐受力,如果此时强行进行手术可能会导致更严重的后果。因此,这类患者应该在全面评估病情之后再决定是否需要进行手术治疗。此外,还有一部分患者认为骨折越早治疗

效果越好,这种想法也是错误的。因为不同类型的骨折其治疗方案也不尽相同,而且同一种类型的骨折在不同时间段进行手术治疗,其疗效也不一定最佳。因此,对于骨折患者而言,选择正确的手术时机是非常重要的。目前,临床上常用的手术时机主要包括三个阶段:急性期、稳定期和恢复期。具体来讲,对于闭合性骨折患者来说,最适宜的手术时机为伤后3天至7天内;对于开放性骨折患者来说,则应该在伤口渗出液消失并且疼痛减轻之后再考虑手术治疗。

#### 4.3 骨折手术方式选择不当

目前,临床上对于骨折的治疗主要有钢板、钢钉内固定和外固定支架等几种。不同类型的骨折需要采用不同的手术方法进行治疗<sup>[8]</sup>。但是在实际操作中,由于医生对患者情况了解不足或者对手术适应症把握不准而导致手术方式选择错误。例如,一些严重粉碎性骨折应该选用内固定还是外固定架治疗一直存在争议;同样,如果不能正确判断患者病情而一味追求手术效果也会造成不良后果。因此,选择合适的手术方法非常重要。同时还要加强学习,不断提高自身专业水平,以更好地为患者服务<sup>[9]</sup>。

#### 4.4 骨折术后护理不当

骨折患者在接受手术之后会出现不同程度的疼痛、肿胀等症状,这些都是正常现象。但有些医护人员会对患者进行强制性按压,导致软组织受损或者神经受损,严重影响了患者的恢复效果。因此,正确的骨折术后护理方式非常重要。首先要注意体位管理,让患肢保持功能位置,避免外固定器松动或扭曲;其次应该加强病情观察和生命体征监测,及时发现异常情况并处理;最后还需要给予心理支持和鼓励,帮助患者树立战胜疾病的信心。此外,由于骨折部位的特殊性,很多药物不能够使用,如止痛药、激素类药物等。此时就需要医生全面评估患者的身体状况以及用药需求,选择合适的药物进行治疗。总之,骨折术后康复过程中的每一个环节都

是非常重要的,只有认真执行才能取得良好的疗效。

## 5 结语

通过对论文所引用文献进行综合分析,发现目前临床上在骨折患者术后康复方面普遍存在误区,这些认识误区都有一定的道理但并不全面,需要进一步完善和规范化。首先,早期功能锻炼不能作为防治DVT、PE等并发症的常规方法。其次,绝对卧床休息也不是所有情况下都适用的良策。最后,早期活动可能会导致骨折延迟愈合或不愈合,甚至引起肌腱粘连等不良后果。因此,我们建议骨科医生要根据每个患者具体病情制定个性化康复方案,而非简单地套用某种固定模式<sup>[4]</sup>。

## 参考文献

- [1] 陶纯全.骨折术后康复治疗的常见误区[J].保健文汇,2020(1):147-148.
- [2] Chen-Guang Zhao, Xi-Jing He, Bin Lu, et al. Classification of gluteal muscle contracture in children and outcome of different treatments[J].2009(1):34.
- [3] 周明香.优质护理在肱骨干骨折术后康复治疗中的应用效果分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2019,7(13):129.
- [4] 杨小平.骨折术后康复治疗的常见误区[J].保健文汇,2019(11):245.
- [5] 段宗耀.骨伤愈合剂促进Pilon骨折术后康复治疗的临床观察[D].长沙:湖北中医药大学,2015.
- [6] 丛燕娜,孔慧.综合护理干预在四肢创伤骨折术后疼痛护理中的应用价值分析[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(90):1671-3141.
- [7] 褚艳萍,吴鹤芬,章学文.超声引导下FICB在老年髌部骨折术后镇痛的效果研究[J].浙江创伤外科,2021,26(2):391-392.
- [8] 吴静.锁定钢板内固定与带锁髓内钉内固定治疗四肢长骨骨折的疗效研究[J].中国医药指南,2022,20(36):29-33.