

# 腕部骨折手術後復健運動及護理

國泰綜合醫院 骨科、護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 目的

- 促進循環、減輕或預防水腫。
- 維持關節的活動度。
- 保持肌肉的強度及耐力。
- 促進骨折處的癒合。
- 使病患能儘快恢復肢體功能。

## ■ 原則

- 依骨折部位及手術後狀況由醫師評估允許及在疼痛可忍受的情況下儘早執行。
- 每項復健運動口數1下、2下、3下、4下、5下、放鬆，為一個循環。每次重複動作，做20個循環，一天做3次（三餐飯後執行）。初期可依個人體力 疼痛的忍受程度漸漸增加運動次數。
- 開始執行復健運動時，可能會有疼痛的情形，可使用冰敷緩解不適，必要時轉知醫師給予藥物緩解。

## ■ 各項復健運動

足踝關節（視骨折部位執行）

動作：腳踝及腳趾同時用力往上翹後放鬆，再下壓後放鬆

目的：增進下肢循環，減輕水腫

執行時間：術後第一天



臀肌收縮

動作：兩側臀肌向肛門口緊縮後再放鬆

目的：維持臀部肌力與關節穩定度

執行時間：術後第一天



### 股四頭肌

**動作：**平躺，於膝下墊毛巾卷，膝關節下壓向床面

**目的：**維持大腿前側肌力與關節穩定

**執行時間：**術後第一天



### 髖關節外展、內收

**動作：**平躺、雙腿張開到最大，維持姿勢後，再合起來，維持姿勢

**目的：**訓練大腿內、外側肌力

**執行時間：**術後第三天



### 直抬腿

**動作：**仰臥，一側膝蓋曲起，將另一側腿伸直抬高

**目的：**促進骨骼的形成與生長，並且訓練大腿肌力

**執行時間：**

**執行時間：**術後第三天



## ■ 臥床時如何翻身擺位

- 術後第一天可以執行翻身擺位
- 平躺時，使用捲過的被單支撐雙側髖部外側，以避免髖部外旋。
- 須採平躺姿勢，在雙腿間擺放枕頭或是棉被，雙手放於病人肩膀及臀部部位協助翻身。
- 可於病人臀下放置布單，須採平躺姿勢，在雙腿間擺放枕頭或是棉被，雙手拉起布單協助翻身。





## ■ 輪椅轉位方式

- 需由醫師評估後才可使用輪椅下床活動。
- 將輪椅靠近病人**健側**，且與床緣呈30-40度角，將輪椅煞車，兩個腳踏板移開。
- 協助病人移向床中間，協助患腳移到床邊，鼓勵好腳自行移動，鼓勵病人用健側手肘用力向下壓撐起身體，協助病人坐於床邊。
- 照顧者雙腳站穩、面向於病人，雙手抱住病患胸擴下緣、或雙手拉緊病人褲頭，病人雙手環抱照顧者的頸部，病人以**健側好腳為軸心**，旋轉病人坐於輪椅上。



- 助行器協助下床-病人雙手撐著助行器扶手，由雙手及健肢撐起身體，重心放在好腳，慢慢站立起來，

照顧者將輪椅放置病人後側並將固定煞車，將病人協助坐於輪椅上。

## ■ 助行器（Walker）使用方式

- 需由醫師評估後才可使用助行器下床活動。
- 正確的助行器高度：助行器把手之高度與腰同高，肘關節彎曲 15-30 度為助行器最佳的高度。
- 使用步驟：身體重量放在助行器及健肢上，將助行器抬起或向前滑一步的距離（約 25-30 公分），患肢前進，再握住助行器以雙手支撐身體，健肢再向前邁進。



（使用輔具下床時，次數可多，但時間勿太長，避免患肢腫脹情形）

## ■ 傷口護理

- 手術後，醫師會在傷口上貼透氣膠帶，透氣膠帶上再覆蓋紗布。
- 消毒方式-需使用無菌方式，使用無菌棉棒、水溶性優碘消毒、無菌紗布覆蓋。
- 傷口保持乾燥清潔勿潮濕。
- 傷口周圍皮膚癢，切勿用手抓癢，改以輕拍方式，避免感染。
- 若傷口滲濕，須立即換藥，並觀察傷口有無出現紅、腫、熱、痛、分泌物，可能是傷口感染，請立即返診就醫。

## ■ 住院防跌需知

- 當病人手術後、或有服用安眠藥、感覺頭暈、血壓不穩時，下床前應先坐在床緣片刻，若無任何不適再由家屬或護理人員扶持下床。
- 當病人需要任何協助而無家屬在旁，請立即以呼叫鈴通知護理人員。
- 如廁時若有緊急事故，請按廁所內呼叫鈴通知護理人員。

- 若體力衰弱，無力站立或會眩暈時，請勿堅持下床，可在床上直接使用便盆或尿壺。
- 若病人離床活動時（包括上廁所），家屬應「**全程貼近**」陪伴，有助能立即攙扶。
- 當病人有躁動、不安、意識不清時，請將床欄拉起並尋求醫護人員協助處理。
- 隨時保持病床降至雙腳可著地高度，並拉起床欄，下床前應先將床欄放下，切勿跨越。
- 地面若潮濕請立即告知護理人員處理，預防滑倒。
- 物品請儘量收於櫃內，以維持走道寬敞。
- 穿合適衣褲及防滑鞋子，切勿打赤腳或僅穿襪子。
- 除特殊醫療需求外，病房應儘量保持燈光明亮。

## ■ 居家預防跌倒方法

- 光線充足、避免炫光，夜間應保持通道明亮。
- 地面保持乾燥，佈置儘量簡潔，保持走道通暢，延長線應隱藏或固定良好；避免使用會滑動的地毯。
- 地面如有高低差距應以明顯的顏色來區分。
- 樓梯及浴室應採防滑地板並加裝扶手。
- 採用穩固，避免有輪子或會滑動的傢俱。椅子及床的選擇應避免太軟、太高或太矮。

- 常用物品如眼鏡、茶杯等放在方便使取用的地方。
- 姿勢轉變時放慢速度並使用扶手，以避免暈眩或不穩而跌倒。
- 維持規律性運動習慣，以增進骨骼肌肉系統的柔軟度與耐力。
- 維持關節靈活運動，並注意保暖，預防關節僵硬無力。
- 助行器及柺杖要採用強固材質，並注意正確使用方式，勿因害羞或怕麻煩而拒絕使用。
- 不服用未經醫師指示之藥物。
- 穿著防水止滑的鞋子，需選擇橡膠底、鞋紋深、鞋溝多的鞋子

## ■居家跌倒之處理

- 先檢視頭部、意識狀態、四肢外觀與功能。
- 若有傷口先行做初步傷口處理，必要時送醫處理。
- 有昏迷不醒、大量出血或骨折等嚴重情形，立刻叫救護車送急診處理。
- 尋求他人協助，勿獨自將病人抱回或扶持回床上，以避免造成二次傷害。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論  
若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉5251-5253

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉8101-8103

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉2901-2903

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

D5000.507.2020.06 初訂