

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

骨折

物理治療師 李佩恩

何謂骨折？當骨頭承受直接或間接的外力，突然間失去了它的連續性，造成完全或不完全分裂成兩塊以上碎段。其原因除了車禍，其他尚有跌倒（常發生於老人家）、高處跌落（常發生於工地工人）、槍傷，或病理性骨折（因骨內長腫瘤而發生骨折）。

治療骨折的主要目的是適當固定、儘早復位、積極復健，以及促進癒合。一般的黃金復健期約 3-6 個月，避免黃金期過了，造成關節僵硬、肌肉萎縮之後，而影響復原的進度，所以積極復健是很重要的。

影響骨折的癒合因素

1. 年齡
2. 健康狀況
3. 不良習慣
4. 骨折類型
5. 損傷程度
6. 骨折部位的血液供應
7. 感染
8. 治療方法的影響

復健的目的

1. 維持關節原有的運動範圍，亦即關節活動度。
2. 維持或是強化肌肉的強度，以防止肌肉萎縮。
3. 減輕浮腫。
4. 鼓勵儘早的活動與載重(但以不痛為原則)。
5. 減少臥床所產生之併發症。

輔具的使用

1. 四腳助行器：所能提供的支撐力及穩定性最大，適用於骨科術後的老年人。
助行器可在平地使用，上下樓梯則不合適。
 - 高度的調節：緊握手把時手肘關節彎曲呈 15 至 30 度。
 - 行走步態：先移動助行器→患肢→健肢。



2. 腋下拐杖：可用於需要支撐較多的身體重量和步行時需要較強的推動力，如骨科術後病患。

- 高度的調節：緊握手把時手肘關節彎曲呈 15 至 30 度。
- 三點式走法：骨科術後的病患為加速癒合，常限制患肢不能承重或部份承重，可使用此種走法。雙拐 + 患肢 → 健肢 或 雙拐 → 患肢 → 健肢。



- 上樓梯：健肢 → 雙拐 + 患肢。
- 下樓梯：雙拐 + 患肢 → 健肢。

