

2010年外科护理：四肢骨折的康复（早期）_护士资格考试_
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_A4_96_c21_1473.htm

此期骨折已基本愈合，固定物去除后进行其治疗完全不同于早期，其目的在于消除残存的肿胀，软化和牵拉纤维组织，增加关节活动范围，恢复血液循环，增强肌力及重新训练肌肉的灵巧度。（一）理疗百考试题

(100test.com) 可选择增加血循环和软化纤维粘连的物理疗法

。如超声波法，音频电疗法，碘离子导入，蜡疗、红外线、短波透热、热水浴等疗法，特别是在医疗体育锻炼前施行理疗，有助于增强锻炼效果，加速关节活动度的恢复。选择增强肌力的治疗，如感奕电，调制中频电等疗法，不仅增强肌力而且可预防肌肉萎缩，消除纤维粘连。（二）关节功能牵引：

将关节近端适当固定，在其远端按需要方向（屈、伸、内收、外展、内外旋转）用适当重量作持续牵引，可用于各种比较牢固的关节挛缩强直，牵引可间断牵引也可采用特制的弹性支架作关节的持续牵伸。（三）按摩来源

：www.examda.com 热疗后要进行治疗按摩，并着重于深推和按压，以牵伸纤维粘连及消除残存肿胀，与早期相比这时的治疗手法明显加强，按摩可以减轻疼痛，恢复关节活动度。（四）运动锻炼

1.恢复关节活动度的锻炼作受累关节多个方向运动，根据病情可做主动运动，被动运动及助力运动，目的牵位挛缩和粘边的组织扩大关节活动度。2.恢复肌力的锻炼肌肉力量的恢复，可采用肌肉主动运动，抗阻运动及电运动刺激等方法，肌肉收缩的方式，可采用等张收缩为主的动力性练习和以等长收缩为主的静力性练习，但在关节活动度受限

及关节内部损伤有积液时，动力性练习较困难且有增强损伤，以采用静力性练习为宜。肌力练习必须引起肌肉的明显疲劳，才能达到迅速增强肌肉的目的，但肌力练习引起肌肉内生化改变及物质消耗在休息过程得到恢复，并通过“超量恢复”使肌肉肥大，肌力增强，故肌力练习要有适当的间歇期，一般每日或隔日进行一次，过于频繁的练习反能削弱肌力，甚至劳损。来源：www.examda.com 肌力练习应与关节活动练习配合进行，关了活动度恢复较快，肌力增长过慢，可造成关节不稳将导致关节慢性损伤。

（五）作业疗法 骨折病人重点在日常生活能力（adl）的训练百考试题论坛上肢骨折后重点训练持物、穿衣、梳洗、进餐、书写等。下肢骨折后重点训练站立、下蹲、步行、上下楼梯、跑步、踏自行车等。更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com