

脛骨、腓骨閉鎖性骨折手術後衛教

一、前言：

脛骨、腓骨閉鎖性骨折，手術後需要 6-8 週休養及復健，骨骼才能復原，此為衛教單張讓您更瞭解自我照顧。

二、術後注意事項：

- (一) 術後須禁食 6-8 小時。
- (二) 以硬枕支托、抬高患肢。
- (三) 注意傷口滲血情形，應告知護理人員。
- (四) 注意肢體是否麻木、疼痛情形，應告知護理人員。

三、復健運動

- (一) 踝關節運動：術後第一天，將足踝關節屈曲 5 秒再放鬆。
- (二) 股四頭肌運動：術後第一天，將手放置膝蓋上，施以力量下壓，令膝蓋伸直。
- (三) 直抬腿運動：術後第二天，在家人或病人健足協助，將患肢抬離床面 15-30 度，促進血循。

四、術後下床活動時機：

手術後第 3-5 天。

五、居家日常生活應注意事項：

- (一) 患肢傷口乾燥勿弄濕。
- (二) 持續執行復健運動。
- (三) 下床使用輔具行走後傷口周圍有充盈現象，可抬高支托即可消除。
- (四) 保持居家地面的乾燥，防止跌倒。
- (五) 飲食方面：

1、禁止抽煙、喝酒。

2、應多攝取鈣質含量高的食物，如主食（燕麥、黑麵包）、豆類（黃豆、豆皮）、豆類加工食品（豆腐乳）、雞蛋、肉類（香腸、肉鬆、豬骨頭）、蔬菜類（青江菜、髮菜、金針、紫菜、油菜等）、海產類（蛤利、吻仔魚、小魚乾、牡蠣等）、水果（黑棗、葡萄等）、其他（酵母粉、養樂多、黑芝麻、健素糖）。

3、熬煮排骨、大骨湯時，可加適量的醋，可增加鈣質吸收。

六、立即返診之異常狀況：

- (一) 傷口有紅、腫、熱、痛並有分泌物時須立即返診。
- (二) 傷口有裂開情形須立即返診。
- (三) 有再次跌倒須立即返診。

諮詢電話：(07) 7511131-2151、2583

高雄市立民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復