



編訂日期:109年11月21日

修訂日期:112年10月23日

骨折與術後照護

一、何謂骨折

骨骼的連續性有部分或全部斷裂的醫學狀況。情況嚴重時，骨骼可能碎成數塊。骨折可以是強力的撞擊或壓力導致；在某些骨骼弱化的醫學狀況下（如骨質疏鬆症、骨質缺乏、骨癌、成骨不全症）受到輕微創傷也可造成骨折，被稱為病理性骨折。

二、致病因素

當骨頭承受過大外力，並超過自身負荷時，便會出現斷裂或變形等情況，可稱為骨折。除此之外，還有其他原因包括累積性壓力、骨質疏鬆等原因，也有可能引起骨折。骨折會因傷者年齡的較顯著的分別，例如長者因骨質疏鬆問題，較易發生骨折及骨頭較易碎裂，而兒童由於還在成長階段，骨頭會較軟和容易彎曲，因此會較容易出現生長板骨折。

三. 護理措施

1. 適度活動傷肢：

受傷或手術後一週內應適度抬高傷肢，以促進血液循環。在不影響傷口癒合的狀況下，建議也可適度活動傷側肌肉，以利維持肌肉強度；然而，傷肢的負重程度需由醫師評估後給予建議，切勿過度使用傷肢，以免造成二度傷害。



道周醫院

道周醫療 社團法人

護理部關心您~

修訂者：許瑞珍

2. 飲食補充鈣質：

日常除了均衡飲食外，建議可多攝取蛋白質與鈣質，蛋白質來源包括豆、魚、肉、蛋類，而鈣質來源則包括小魚乾、芝麻、紫菜等，以促進骨頭癒合。此外，也要避免飲用咖啡、濃茶、酒精等刺激性物質，更要持續戒菸以降低傷口感染或其他併發症。

3. 傷處觀察照料：

受傷後傷口若出現紅、腫、分泌物嚴重，或造成患者發燒、呼吸急促等狀況時，應主動回診請醫師檢查。若骨折處有包上石膏時，應特別留意若有肢體麻木、冰冷、嚴重疼痛、或膚色改變等異常狀況時，應主動回診以利醫師評估；若石膏處有搔癢感時，建議可適度冰敷或吹冷風，降低患處悶熱感可有助改善不適。