

## 骨折護理指導



中醫科 製作

諮詢專線：(04)7113456#8228

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION  
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年05月

修訂日期：2026年06月(三版)

51500-單張-中文-604-03

### 認識骨折

骨骼組成物質的連續性或完整性遭受破壞即為骨折。骨折在暴力撞擊後發生，通常會在局部出現異常腫脹、疼痛及活動障礙。肢體的骨折可能產生畸形、變形等特殊表現。

骨頭完全骨折時，碰觸斷裂的兩側骨折斷端，磨擦會發出聲音和產生異樣感覺，稱為骨擦音和骨擦感。

### 治療期間注意事項

1. 受傷一週內宜經常保持患肢抬高，以利血液循環並防止腫脹，抬高的高度應高於心臟約 10-20公分，但若有重接血管、血液循環不良或阻塞性疾病者之肢體應平放於床面上。
2. 骨折會影響身體協調性

(1)骨折處以外的部位：應多做關節屈伸、肌肉伸展運動。

(2)骨折處的部位：骨折後固定的患肢，也要嘗試在固定姿勢下做肌肉收縮的運動(如下圖)，每小時至少做10分鐘，避免關節過度黏連與肌肉萎縮。



骨折處未收縮  
(示意圖)



骨折處嘗試收縮  
(示意圖)

3. 若使用石膏繃帶或夾板等固定後，在患肢處或患肢末端感覺有麻木、緊縮、異常疼痛、壓迫、打石膏處鬆脫、石膏固定處斷裂或患肢末端發現膚色轉紫黑色，應立即通知醫護人員。
4. 骨折傷口處難免疼痛，若出現異常的紅、腫、熱、痛和分泌物，應立即通知醫護人員。
5. 骨折癒合後三個月內，可嘗試負重，但避免過度負重、避免粗重工作。

6.解除外固定後，應積極進行肢體關節活動等復健工作，可以配合針灸、理筋手法、薰洗、熱敷等方法，並循序漸進增加負重活動。

7.外用的藥布敷貼時間不宜過久，若敷貼時間過久導致皮膚過敏者，則等待皮膚復原後，才可再次敷貼貼布，且視情況縮短敷貼時間。

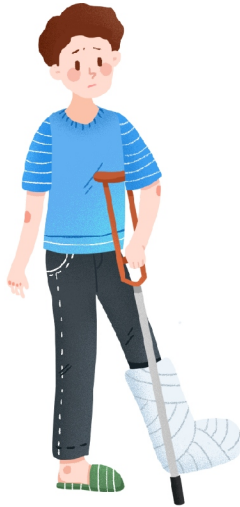
(1)濕敷藥布：

一般敷貼時間以6-8小時為原則。

(2)乾貼布：

一般敷貼時間為4-6小時。

(3)敷貼藥布時，皮膚若有不適，請立即取下。



## 預防骨折

- 1.活動或運動時應量力而為，並**適當暖身**，採取**正確姿勢**。
- 2.平時應**多做負重運動**，如：跳繩、跳高、慢跑、爬樓梯等。
- 3.**補充鈣質及適度曬太陽**，預防骨質疏鬆。
- 4.**居家環境應注意安全**，避免潮濕環境，加裝把手，預防滑倒跌倒；樓梯也可以使用安全止滑條。
- 5.若家中有活動不便的長輩，在長輩移動時**須小心攙扶預防跌倒**。

## 飲食注意事項

- 1.應儘量**避免食用生冷、辛辣及刺激性食物**，如菸、酒、檳榔、咖啡、冰品、過酸及過辣食物。
- 2.**宜清淡飲食**，多食蔬果青菜、米粥、藕粉等調理脾胃，保持大便通暢。
- 3.待急性症狀緩解後，並經醫師診療後**再以藥膳調補**，幫助骨骼癒合。
- 4.**避免服用來路不明的中成藥**。

## 自我評量（是非題）

- ( ) 1.平時多進行適度運動、補充鈣質並適度曬太陽可有效預防骨質疏鬆。
- ( ) 2.骨折受傷後到骨折完全癒合後的三個月應讓肢體完全休息不可活動以免癒合不佳。

參考資料：

彰基中醫部(2023)·中醫骨折護理指導(第七版)·衛教單張。

題號	1	2
解答	0	X