

腿骨骨折 術後須知



病房製作
諮詢專線：(04)7113456#8591
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04月
修訂日期：2025年08月(三版)
51500-單張-中文-509-03

一、術後注意事項

- 1.請至一樓萊爾富購買骨科褲。
- 2.請每 1-2小時幫病人翻身，預防壓瘡，注意腿部背面是否有血跡。
- 3.傷口有引流管時，注意不要壓、折到和拉扯，醫師會根據傷口情形，決定拔除時間。
- 4.通知護理人員的情形：
 - ※傷口表面血跡太多。
 - ※傷口疼痛無法忍受。
 - ※引流管不慎扯出。
 - ※胸部突然緊縮、心跳急促、臉色蒼白、冒冷汗、意識不清、皮膚冰冷或發紫麻木感。
- 5.下床活動須經醫師同意，第一次使用助行器、拐杖須由醫護人員現場指導。
- 6.下床活動請使用走道扶手；夜間請打開夜間照明預防跌倒。



二、飲食

- 1.完全清醒後，可以喝少許開水，沒有嘔吐就可以吃東西。
- 2.多吃蔬菜、水果，每天儘可能喝水 2000ml以上，預防便秘及尿道感染。
- 3.多吃魚、肉、蛋、牛奶、豆腐、小魚乾、蔬菜、水果等食物，促進傷口癒合。
- 4.禁菸、酒、咖啡，以免影響傷口癒合。

三、冰敷方法

冰敷患部每天四次，每次15-30分鐘，休息時間必需超過30分鐘，能止痛、減輕腫脹，注意冰敷部位之膚色。

- 1.適量冰塊，加水三分之一。
- 2.排氣固定後檢查是否漏水。
- 3.用乾毛巾包裹冰袋，冰敷於手術肢體。

四、術後復健運動

為了預防關節僵硬，手術後可做復健運動來協助您下床，促進復原。每次動作維持 5 秒再放鬆，休息 5 秒後再重複練習，每二小時至少做10次。

五、術後第一天起

膝關節肌肉運動：

大腿肌肉運動：
患側膝蓋伸直，
將膝蓋下壓。



膝蓋
往下壓

踝部運動：

患側腿伸直，腳板上下動。



六、術後第三天起

抬腿運動：

平躺，將患肢抬高約與好腳膝蓋同高。

膝關節屈曲及伸直運動：

坐床緣，雙腳下垂，膝關節逐漸彎曲
後再伸直。



七、移位步驟

1. 下床前**先止痛**，將床降至最低，接著搖高床頭至45度後休息 5 分鐘，不會頭暈再協助移位（再坐高）。



2. 協助支撐患肢膝部及踝部
（固定膝、踝）



3. 患者以雙手及健肢力量移動臀部至健側床緣（移至健側），完成移位。

八、居家照顧注意事項

1. 拆線前，請不要弄濕傷口。
2. 浴室應鋪地毯或防滑磚，穿鞋底齒紋較深的鞋，以防止滑倒。
3. 受傷的腳勿自行踩地（負重），請遵照醫師囑咐，以免影響骨頭復原。
4. 返家後仍應繼續使用拐杖或助行器，依醫囑慢慢增加活動量。
5. 請遵守醫師指示，按時服藥、定期返院看診。
6. 需立即返院就醫情況：

- ★ 跌倒撞擊開刀部位，導致變形、縮短或懷疑再骨折。
- ★ 開刀部位嚴重疼痛、關節活動困難、有大爆裂或有喀喀聲。
- ★ 開刀傷口紅、腫、熱、痛，有多量異常或膿性分泌物。
- ★ 體溫超過38°C，或持續發燒超過24小時。

自我評量(是非題)

- () 1. 受傷的腳勿自行踩地(負重)，以免影響骨頭復原。
- () 2. 返家後仍應繼續使用拐杖或助行器，依醫師囑咐慢慢增加活動量。

參考資料：

王桂芸、陳雪、林麗華（2021）．肌肉骨骼系統疾病與護理．於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，*新編內外科護理學*（八版，15-4-15-137頁）．台北：永大。
彰基護理部(2024)．腿骨骨折術後須知（第十七版）．衛教單張。

題號	1	2
解答	0	0