



## 上／下肢骨折 Upper and lower limbs Fractures

### 一、什么是上／下肢骨折：

指因強力或骨質疏鬆造成四肢骨頭移位或未移位的斷裂。

### 二、原因：

- (一)身體強健者，身體壯實不易受損，但因作劇烈的運動而受傷引起骨折。
- (二)老年人本身骨質疏鬆，體弱，容易跌倒而引起的骨折。
- (三)因暴力打擊或撞擊而引起的骨折。

### 三、症狀：

疼痛、腫脹、瘀斑、功能喪失、畸形、肌肉痙攣、感覺受損、休克。

### 四、臨床處置：

- (一)骨折的肢體應先冰敷消腫。
- (二)骨端突出造成的傷口，應消毒包紮保持清潔乾燥。
- (三)原則上單純的骨折使用石膏固定即可，不適合用膏固定的骨折，則以手術治療。
- (四)若骨折處接受固定手術後注意事項：
  - 1.手術後傷口需保持乾燥清潔，醫師會定時換藥檢查傷口。
  - 2.上肢骨折病人，教導手臂吊帶正確使用方法，患肢暫不可拿重物，儘可能抬高；沒有包覆石膏的關節可活動。
  - 3.下肢骨折病人，教導正確使用拐杖或助行器方法，患肢不可負重，並教導足踝屈曲運動，每天三次，每次 20 下。
- (五)若接受骨外鋼釘固定照護注意事項：
  - 1.每天需消毒外固定器，將針眼皮膚稱開後下壓，以 75%酒精棉枝由內向外螺旋擦拭，包括外固定器支架。
  - 2.消毒後以紗布環形繞針眼包紮。
  - 3.檢查針眼有無異常分泌物，及固定器上的螺絲有無鬆動。
- (六)固定的方式、時間長短、活動量及負重之早晚，會因骨折種類、程度的不同而有所不同，可向您的治醫師詢問，並敬請密切遵守及合作。

【續後頁】

## 五、飲食：

- (一)多攝取水份及高纖蔬果如：芹菜、木瓜、五穀類、柑橘類等以預防便秘。
- (二)多攝取含高蛋白及維生素 C 的飲食例如：肉類、奶製品、魚、深色蔬菜等。

## 六、居家照顧：

### (一)傷口照護：

- 1.已拆線：3 天內勿碰水，之後傷口碰到水需立即擦乾。
- 2.未拆線：自行換藥，傷口應保持乾燥，不要碰水，一般來說約 7-10 天，即可回門診拆線。

### (二)抬高患肢以減輕腫脹和疼痛。

### (三)仍需繼續各項關節及肌肉復健運動。

### (四)患側肢體避免承受重量，需使用拐杖或助行器約 2~4 星期，且需經醫師許可下患肢才能承受重量，和停用輔助器。

### (五)石膏固定病人須立即返診之症狀：

- 1.石膏斷裂。
- 2.患肢出現嚴重的疼痛、持續腫脹、冰冷或麻木感等。

### (六)出院後依約返回門診追蹤 X-光片，查看骨折處癒合的情形。

### (七)患部如果感到紅、腫、熱、痛、麻木及分泌物，需馬上返診治療。

## 參考資料

- 袁素娟 (2010)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理* (五版，475-614)·台北市：華杏。
- 潘信良、賴金鑫 (2013)·骨折後之復健·於連倚南總校閱，*復健及物理醫學*(初版，777-789 頁)·台北市：合記。
- 賴霈蓉、蕭碧芬、黃珊、林雪莉、梁蕙芳、林叔蔓 (2010)·提升護理人員對下肢骨折病人術後復健護理指導之認知·*長庚護理*，21(3)，335-344。