

高雄榮民總醫院 骨科部 一般衛教文件

科別	骨科部	編號:7610003
主題	一般下肢骨折術後衛教	2003.07.01訂定
製作單位	骨科部	2023.07.28審閱/修訂

一般說明：

1. 常見的下肢骨折：股骨、髕骨、脛骨、腓骨骨折、足踝骨折。
2. 下肢骨折治療：保守治療(石膏固定)或手術治療(內固定或外固定)、復健。

如何自我照顧(及注意事項)：

- ※手術後為了減輕傷口疼痛及肢體腫脹不適，可依醫囑給予傷口冰敷，每次20-30分鐘。休息時間必須超過30分鐘為宜，一日以4次為原則。
- ※可以枕頭支托，抬高患肢高於心臟，以減輕腫脹及不適，並促進腿部血液循環。
- ※置放於傷口的引流管應平放在床上，不可反折或扭曲，並避免拉扯及滑脫，醫師會視引流管量來決定拔除時間。
- ※觀察患肢末梢皮膚溫度、脈搏、顏色與感覺，若有感覺異常，例如：麻木、蒼白或冰冷，應馬上告知醫護人員。
- ※患肢如有石膏夾板或石膏固定，必須保持乾燥。石膏內的皮膚發癢時，不可試著插入任何東西到石膏裡面抓癢，尤其是有傷口縫線部位。
- ※手術後若無特別禁忌，即可坐起活動，若無頭暈等不適情形，即可使用助行器下床活動。
- ※一般術後若無心臟、肺臟、腎臟病等特別禁忌，皆可多喝水每日1500-2000cc以上，並多吃蔬菜水果，預防便秘。勿抽煙，以免影響骨折的癒合。
- ※病患肢體如裝有骨外固定器或裸露皮外的骨釘，請依醫護人員之指導執行鋼釘護理。
- ※每日執行患肢等長運動，例如收縮及放鬆腿部肌肉，每日至少4次，一次至少30分鐘。活動足踝、膝關節，每日至少4次，一次30分鐘。

何時要找醫師協勵：

- ※一般下肢骨折患者，手術後，若傷口癒合佳，血壓、脈搏、體溫正常；無特殊不適情形，約術後 3-4 天，在醫師准許下可出院。
- ※請按時回院複診；出院帶藥請按時服用。
- ※保持傷口清潔與乾燥。若有紅、腫、熱、痛，分泌物流出或有發燒情形，應立即回診。
- ※鋼釘護理確實執行，一天 4 次，滲液多時則增加次數。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。