

伤筋动骨一百天？ 错了错了！久躺不动反不利于康复

记者 刘威

日常生活中，难免磕磕碰碰，有时一不小心甚至会骨折。俗话说“伤筋动骨一百天”，很多人骨折后，就老老实实躺够一百天，生怕一活动就影响到伤骨，进而影响恢复。但事实上，骨折后盲目静养反而可能耽误康复。

本期，银川市中医医院骨伤(骨科)一科胡苇医生和我们聊聊骨折后的那些事儿，教您科学应对、早日康复！



资料图片

病例回放

老人手腕骨折 静养2个多月 手不能握拳了

几个月前，家住金凤区蓝山名邸小区的周阿姨在公园锻炼时不慎摔倒，导致右手腕骨折，在医院进行了复位石膏外固定。想着“伤筋动骨100天”，周阿姨小心翼翼地回家康复，丝毫不敢活动患肢。她不但没有按照医护人员交代的康复方法去做，连日常生活都是靠老伴儿帮忙。苦苦坚持了2个多月，等到医院去除外固定后，周阿姨却发现手不能握拳了，连抬肩膀、弯手肘都费力了。“医生，我这是怎么了？我的手还有可能恢复正常吗？”周阿姨慌了神。

医生分析说，因为周阿姨长时间静养不动，骨折处虽然已基本愈合，但肢体功能受到很大影响，后期康复需要较长时间才能恢复基本功能。

骨折后久躺不动 可能导致卧床并发症

“伤筋动骨一百天，骨折需卧床静养”，这一观念深植于许多人的脑海中，其实这是人们对骨折最大的误区。骨折或手术后是需要相对制动的，但不等于久躺不动。

对此，胡苇医生解释，骨折的愈合是一个漫长的过程，一般在术后2~3个月，骨组织才能完全恢复原有的骨结构和性能。根据骨折愈合的不同阶段，患肢制动与活动的比重会发生变化，不能一概而论。否则，可能会出现一些并发症。“尤其是年老体弱的骨折患者，往往因体弱更加缺乏运动，这都可能导致一系列的卧床并发症，如心肺功能下降、肺部感染、下肢静脉血栓、泌尿系统感染，还会发生食欲下降、便秘等，甚至发生压力性损伤(俗称褥疮)、骨质疏松、肌肉萎缩无力等，大大影响恢复。”

对于骨折患者来说，适度活动可促进局部血液循环，加速骨痂形成(骨折愈合的关键阶段)，还能预防并发症，缩短整体康复周期。

骨折后康复锻炼的注意事项

- 1 康复训练要注意循序渐进，主被动相结合，范围从小到大，强度由弱到强，不宜过度训练。
- 2 骨折后的康复训练应结合具体骨折的部位、骨折情况、固定方式等情况，严格遵守手术医师的嘱托。同时，患者要注意定期复查，根据复查情况，由医生制定进一步的康复方案。
- 3 早期康复训练时，以被动训练为主，由健侧肢体辅助患侧肢体完成，或由家属辅助患者完成。

骨折后注意合理饮食，促进骨骼再生

胡苇医生还提醒，骨折患者治疗的疗程一般比较长，若在治疗的同时配以合理的饮食，可促进骨折的愈合，缩短病程。

骨折愈合过程中，钙和维生素D是强壮骨骼必不可少的营养成分，它们能促进骨骼的再生和维持骨骼的坚固。此外，锌、铁、蛋白质等也是骨骼再生所必需的营养成分。营养不良可能导致骨骼变得脆弱，让愈合变慢。

对于骨折患者来说，应保证日常饮食营养丰富，以高热量、低脂肪、高蛋白、低盐的清淡饮食为主。新鲜瓜果蔬菜、粗纤维丰富的食物，要增加摄入量，促进胃肠消化排便。禁止盲目补充钙质，特别是老年骨折患者，应在医生指导下适量补充。同时，避免吸烟、饮酒、浓茶和咖啡，这些都会影响成骨细胞活性和钙的吸收。

误区

喝骨头汤补钙，骨头长得快

最近，40岁的市民王女士骑电动车时不慎摔倒，导致右膝关节骨折。王女士的母亲认为骨折后喝骨头汤能加速骨头愈合，于是每天都熬骨头汤为她进补。1个月后，王女士返院复查，发现体重增加了10多斤，血尿酸、血脂指标异常升高，骨折处却并没有在这段时间内迅速康复。王女士很疑惑，这究竟是怎么回事？

对此，胡苇医生解释，“喝骨

头汤补钙，让骨头长得快”，这其实也是个常见的误区。而事实是：骨头中的钙主要以羟基磷灰石形式存在，很难溶解到汤里，汤中钙含量极低，且炖汤的蛋白质主要存在于肉质中，汤里多为游离氨基酸和脂肪，蛋白质含量远低于直接吃肉。此外，长时间熬制还会让汤中带有大量的嘌呤成分，对于尿酸高或有痛风的患者来说极不友好。

小贴士

骨折后如何应对？

不慎摔倒后，如果出现肢体疼痛、畸形、关节或肢体位置异常、不能活动、活动后疼痛剧烈，很可能是发生了骨折或脱位，在就医前要对伤肢进行临时固定，避免加重伤情。如果是大胳膊受伤，可以通过将受伤的胳膊与躯干部位进行捆绑固定。如果是前臂受伤，可以通过硬纸壳、杂志之类临时固定。如果是怀疑下肢骨折，可以用木板或者将受伤的下肢与健侧肢体进行捆绑固定制动。

如果摔倒后脊柱区域剧烈疼痛、不能活动，偶有肢体麻木无力感，则考虑有脊柱骨折的可能。这时，可让患者平躺在硬质木板上，保持脊柱处于稳定状态，等待救援。如果需要搬动患者时，要动作轻柔、整体搬运保持患者脊柱轴线水平，可以采用衣服或者毛毯拖行的方式搬运，切不可一人抬头，一人抬脚，避免脊柱屈曲、过伸或旋转压迫脊髓造成脊髓二次伤害。