

伤筋动骨一百天？ 医生为您送上骨折康复攻略



资料图片

记者 刘威

“伤筋动骨一百天，真的要等那么久才能下地吗？”下肢骨折后，患者总盼着能早点下地走路。但“骨折后何时才能下地行走？”这个问题没有统一答案，它背后是一个需要医生、护士、患者及家属紧密配合、科学评估的决策过程。本期，银川市中医医院骨伤（骨科）一科主任张存权，为患者进行了权威解析，帮助骨折患者更安全、更科学地康复。

提醒

康复方案要由医生定制

张存权最后提醒，以上介绍的这些康复内容是通用指南，能帮骨折患者避开一些常见康复误区，但康复过程中具体该练什么动作、练多久、啥时候能下地，一定要听主治医师的话，由主治医师为患者定制康复方案。建议患者每次复查时主动询问：“医生，我下次复查前可以负重多少？”

2 骨折后康复之路分“四步走”

骨折后的恢复不是“等着骨头长好”那么简单，而是一个循序渐进的康复过程。张存权打了一个比方：“骨折后的康复就像盖楼房的过程，只有夯实了当前阶段的基础，才能安全地进阶到下一阶段。每向前一步，都必须在医生评估许可后进行，患者不可操之过急。”

●第一阶段：完全不负重期

这一阶段的康复目标是减轻肢体肿胀、疼痛，维持肌肉力量，预防血栓、肌肉萎缩等并发症。

康复第一阶段的运动方案如下。踝泵练习：用力、缓慢地勾脚尖和绷脚尖，持续5秒。每日数次，每次5~10分钟，能促进循环，预防深静脉血栓。

●第二阶段：部分负重期

通常需要医生根据影像结果批准后，患者才能开始第二阶段的康复，常见于术后6~8周。这一阶段的康复目标是刺激骨痂生长，重新建立负重感和平衡感。可使用双拐，患肢承重约为体重的25%~50%。

张存权给出了康复第二阶

●第三阶段：可耐受负重期

康复第三阶段通常在骨折愈合更牢固后，一般在骨折3个月左右或更晚。康复的目标是逐渐增加负重至完全承重，改善患者步态，增强肌力和耐力。“可从拄双拐→拄单拐→手杖，逐步过渡，以不引起剧痛为准则。”张存权介绍。

以下是第三阶段的运动方案。重心转移与平衡训练：双

●第四阶段：完全负重期

通常，如果X光确认临床愈合，医生允许弃拐后，患者可开始第四阶段的康复训练，目标是恢复患者的正常步态和肢体功能，回归日常生活。

这一阶段的康复运动方案如下。步态训练：对着镜子行

走，纠正跛行姿势。抗阻训练：使用弹力带进行髋外展、后伸及膝关节屈伸的抗阻训练。进阶平衡训练：单腿站立、平衡板训练。耐力训练：固定自行车、游泳（伤口愈合后）等低冲击性运动。

段的运动方案。负重训练：在保护下双足站立，缓慢将部分体重转移到患肢。坐位屈膝/伸膝：坐在床边，缓慢屈伸膝关节，锻炼关节活动度。辅助下直腿抬高：平躺，在健侧腿的辅助下，进行患侧的直腿抬高练习。

脚与肩同宽站立，缓慢地进行前后、左右的重心转移。进阶时可尝试闭眼站立或站在软垫上。原地踏步：扶稳站立，缓慢进行原地踏步。靠墙静蹲：背靠墙，双脚与肩同宽，缓慢下蹲至30~45度，保持30秒。上下台阶训练：根据“好腿上，坏腿下”原则，从上低台阶开始。

走，纠正跛行姿势。抗阻训练：使用弹力带进行髋外展、后伸及膝关节屈伸的抗阻训练。进阶平衡训练：单腿站立、平衡板训练。耐力训练：固定自行车、游泳（伤口愈合后）等低冲击性运动。

3 医生的几点贴心叮嘱

“在骨折后的康复过程中，以下的几个细节也一定要记牢，更有利于及早康复。”张存权叮嘱说。

饮食上应补足蛋白质和钙。建议每日保证1.2~1.5g/kg蛋白质（约鸡蛋4个+鱼肉100g）和800mg钙（牛奶300ml×2杯），有利于骨骼的修复。少喝碳酸饮料和酒精，碳酸饮料和酒精会影响钙吸收和骨形成。

通常，康复过程中感到轻微不适是正常的，但若出现突发、剧烈的疼痛，患者应立即停止运动并咨询医生。

另外，骨折后活动受限，患者容易焦虑、烦躁，这些情绪会影响睡眠和食欲，间接拖慢恢复。患者可以听听音乐、看看书，和家人朋友聊聊天，尽量保持心情轻松。



制图：蔡廷（AI辅助生成）

1 骨折后何时能下地？ 关键看这几点

下肢骨折后，有些患者迟迟不敢下地走，怕走早了骨头移位；还有些患者想早早下地，怕下地晚了肌肉萎缩。对此，张存权表示，其实骨折后下地行走没有统一时间表，下地时机主要取决于以下几个关键因素。

●一看骨折部位与类型

如果是下肢的股骨、胫骨等承重骨骨折，因为这一部位的愈合要求较高，下地时间就会晚一些；如果只是骨头裂缝了，自然比粉碎性、移位明显的骨折愈合得快，下地时间也更早。

●二看治疗方式

如果是保守治疗（石膏/支具固定），需要等待骨折处生长出足够坚固的骨痂来连接断端，这个过程通常需要6~8周甚至更长，之后才能逐渐尝试承重。对于手术治疗（内固定）的患者，钢板、螺钉、髓内钉等内固定物相当于内置的“骨架”。但内固定只是辅助，最终的愈合仍要靠自身的骨头长好。医生会根据手术中的固定强度，给患者一个合适的、有保护的负重建议。

●三看个人身体状况

通常，年轻人新陈代谢快，骨折后愈合速度优于老年人。要是骨折者还患有糖尿病、骨质疏松、营养不良等，就会显著延缓愈合进程。另外，吸烟也会影响骨折的愈合速度。因为烟草中的尼古丁会收缩血管，严重影响血液供应。

●四看影像学检查结果

影像学检查结果是决定患者下地时机的“金标准”。骨折患者每次复查时拍的X光片或CT，是判断能否下地的最重要依据。只有当影像显示骨折线模糊、有连续性的骨痂通过时，医生才会给出“可以负重”的许可。