

## 踝关节骨折如何护理

颜敏 (泸州市纳溪区人民医院, 四川泸州 646300)



踝关节骨折再临床比较常见,通常由间接暴力引起,例如外翻、内翻以及外旋。大多数患者认为骨折后只要休息就可以顺利愈合,这实际上是对骨折后护理的误解。踝关节骨折后如何进行护理呢?具体措施如下:

①组织专家讨论,对踝关节骨折的病例进行分析,并制定相应的健康计划表。

②了解患者的骨折状况,对可能发生的并发症进行预防。指导病人养成良好的饮食和生活习惯,做好日常护理。

③健康宣教,并列举积极配合治疗而痊愈的病例,增加患者的信心。

④患者因踝关节骨折,日常生活及行动不便,应及时与患者进行沟通交流,对患者的心理状态进行了解,增强患者战胜疾病的信心。

⑤术后患者的机体需要更多的糖、蛋白质和脂肪,但由于胃肠功能较差,建议饮食以清淡、营养丰富、易吸收为宜,多吃水果、蔬菜和一些高蛋白的食物。

⑥在手术后恢复时,进行健康教育,加强肢体运动功能。每天定期进行局部运动,可以改善关节的活动空间,保持良好的呼吸等。观察固定针是否脱出,针锁、钳夹固定栓有无松动。如发现钢针脱出,针锁、钳夹松动者,应及时调整,必要时拍片检查,以防骨折移位。在治疗过程中,护士应引导和帮助患者完成基本的日常行为模式,并应给予适当的鼓励。

⑦医患沟通:充分尊重其隐私和个人习惯,耐心的与患者交谈,并尽可能满足其治疗、护理和生活需要,指导患者养成良好的饮食和生活习惯。明确告知患者日常护理、可能发生的异常情况和治疗方法,避免患者在发现异常情况时引起恐惧、焦虑等情绪。制定一份符合实际情况的康复计划,

帮助患者修复未受损部位的关节和肌肉,防止关节和肌肉萎缩,在趋于稳定后,应逐步引导患者定期在规定的范围内活动关节。要对患者进行鼓励,使得患者主动进行活动。

⑧起居护理:基于踝关节骨折的特殊性,患者在治疗、护理过程中对环境的要求很高。为了稳定病情、促进身体康复,必须做好患者起居护理工作。观察夹板、石膏固定的骨突部皮肤,如内外踝部是否受压,发现红肿、有水泡,破溃者,应及时调换衬垫,薄者应加厚,脱落者应重新垫好。有水泡者穿刺抽液,破溃者及时换药,并保持皮肤清洁干燥,避免感染。要求家属积极配合,保证环境干净舒适、室内通风,定期做好清洁消毒工作,及时结合天气的变化增减患者衣物。护理过程中要求操作规范,保持动作的轻、稳、准。

踝关节骨折护理可以改善患者的肢体状况,患者应积极配合,尽快恢复肢体功能。在临床对踝关节骨折患者的治疗中,采取的护理措施也对患者的术后康复有重要影响。

在出院后要注意的事项有:①对患者进行功能训练,指导患者逐步进行有计划的功能锻炼,适量地活动踝关节,以避免再次损伤;②如果运动导致关节僵硬酸痛,可继续用中药外洗,并用展筋酞按摩;继续服药改善骨髓。患者要根据医师的指导对的服药时间,用药数量、剂量,服药类型做好详细的记录,注意自己是否存在过敏等不良反应,一旦出现异常要及时去医院处理,让医生调整用药类型和用药量。同时要根据骨折愈合情况,解除内外固定的时间;③建议患者多吃高热量、高维生素、高钙、高锌、高铜饮食,以利于骨折修复和身体机能的恢复。应该鼓励患者每天晒一小时太阳,以促进钙的吸收,避免夹板或石膏因为受潮而脱落。不能晒太阳的患者必须补充鱼肝油或维生素D、牛奶、酸奶等。