

# 骨折恢复靠静养? 分阶段训练助康复

记者 彭颖异

去年10月13日,市民何女士在一场车祸中右髌骨受伤,当即感觉疼痛不适,无法站立行走,被紧急送往市中心医院就诊。市中心医院外三科以“耻骨骨折”收入治疗后,何女士双膝关节疼痛好转,但仍伴有活动障碍。去年11月30日,何女士转入该院康复科。经过近两个月的康复治疗,何女士活动障碍的情况正在逐渐缓解。

市中心医院康复科主任曾明安介绍,骨折就是指骨头或骨头的结构完全或部分断裂。一般来说,车祸、高处跌落以及长期、反复、轻微的直接或间接损伤都可致使肢体某一特定部位骨折。

曾明安表示:“目前市民对于骨折后的康复治疗认识不足,许多市民认为骨折了之后,如果情况较轻,直接卧床休息几天就可以;如果情况较重,就去医院做手术,做完手术后就万事大吉。其实,骨折后的康复训练十分重要,尤其是对情况严重的骨折患者而言,早期康复能够帮助患者尽快适应骨折现状,提前接触术后需要面临的一些问题,同时为手术做好准备,尽量避免术后可能出现的各类并发症;术后的康复训练则能够帮助

患者早日恢复关节运动,避免关节功能障碍、肌肉萎缩、关节挛缩等。”

目前,市中心医院康复科将患者骨折术后康复治疗分为三个阶段进行。

曾明安介绍,在骨折伤后1至2周,伤肢会出现肿胀、疼痛、骨折断端不稳定等情况,容易再移位,该阶段康复训练的主要目的是促进患肢的血液循环,以利消肿和稳定骨折。康复训练的主要形式是伤肢肌肉的等长收缩,即在关节不动的前提下,肌肉做有节奏的静力收缩和放松,通过肌肉的等长收缩可以预防肌肉萎缩或粘连。这一阶段的康复训练,原则上除了骨折处上下关节不运动外,身体的其他部位均应进行正常的活动。

在骨折伤后2周至骨折的临床愈合阶段,除继续做伤肢的肌肉收缩训练外,患者可以开始在专业康复治疗师的帮助下,逐渐恢复骨折近端、远端未固定的关节的活动,并逐渐由被动活动转为主动活动,以防邻近关节的关节活动度下降。在病情允许时,还应该尽起床进行全身活动。此外,专业康复治疗师还将配合理疗帮助患者达到消肿、化瘀并促进骨痂形成的目的。特别值得注意的是,累及关节面的骨折常遗留较显著的关节功能障碍,因此,最好从固

定2周左右就开始关节面不负重的主动运动,运动后再予以固定。这样,通过关节软骨面间的互相挤压和磨擦,可促进关节软骨的修复,并使其有较好的塑形,同时,可以防止关节内粘连形成。

当患者骨折情况已达到临床愈合或已经去除外固定时,骨性骨痂已形成,骨骼有了一定的支撑力,但大多存在邻近关节的关节活动度下降、肌肉萎缩等功能障碍。因此,这一阶段康复的目的是恢复受累关节的关节活动度、增强肌肉的力量,使肢体功能恢复。康复训练主要形式是伤肢关节的主动活动和负重练习,使各关节迅速恢复到正常活动范围和肢体的正常力量。恢复期进行康复的同时,可配合理疗及步态训练等。

曾明安提醒,为避免发生骨折,每个人在日常生活及工作中应时刻注意安全,例如:儿童走路不稳,容易摔倒,应注意不能到高处玩耍,家长要教育和看好儿童,避免摔伤;中青年在骑车时要精力集中,避免车祸;老年人手脚活动不便,雨雪天及夜晚尽量不要外出,外出时要有他人搀扶或拄拐,夜晚外出要有照明工具,并尽量少去拥挤的公共场所。

## 康复之友

1月14日,邵阳学院附属医院、农工党邵阳学院第三支部专家教授一行14人到隆回县山界回族乡为当地群众进行义诊。当天,专家们共接待群众600余人,免费发放总值3000余元的药品,并发放健康教育宣传资料500余份。图为邵阳学院附属医院内分泌专家曾旭在为群众进行糖尿病健康生活指导。

刘运喜 张伟  
摄影报道



双清区石桥街道办自上月18日开始在辖区内广泛开展计划生育冬季集中服务活动。该街道卫计办精心组织了一支临床经验丰富的15人医疗队伍,配备了B超、心电图等专业医疗设备,为辖区15个单位约2000名育龄妇女和老年人提供义诊和健康检查。钟能 摄

双清区滨江街道:

## 卫计服务下基层常态化

本报讯 1月16日上午,双清区滨江街道组织妇幼保健计划生育服务站的7名医务人员来到金合社区,为辖区居民提供健康义诊服务,这是该街道开展健康义诊下基层的一项常规性活动。

滨江街道有5个社区2个村,辖区内的空巢老人和留守老人较多,关爱老年人的身心健康成为街道社区卫生工作的重点之一。去年以来,该街道组织妇幼保健计划生育服务站工作人员下社区、进村庄开展健康义诊活动9次,免费义诊咨询群众1600多人次;对

辖区65岁以上的老年人每年进行免费体检,并建立健康档案1283本;每年对辖区798名高血压患者和291名糖尿病患者开展四次上门检查服务,实时关注慢性人群的健康。

该街道去年先后开展“婚育新风进万家”及“关爱女孩”等宣传活动,促进二孩政策宣传普及率达100%,同时,推进优生优育服务,为符合条件、准备生育的育龄人群提供免费孕检并分发叶酸,为不育不孕患者提供必要的辅助生殖技术服务。(伍洁 肖荣)

## 百余中医药岗位能手同台斗技

本报讯 1月15日,为期三天的市中医药行业岗位技能练兵比武竞赛活动圆满落幕。活动中,来自我市12家县级以上中医医院的百余名医护人员同台“大比武”。

此次“比武”先由各县级以上中医医院各自组织初赛,选出医疗组和护理组成员参加市里的复赛和决赛。决赛分技能操作和理论知识竞赛两部分。医疗组的选手分别就胸膜腔穿刺术、心肺复苏、导尿管等临床实用技能进行竞赛,护理组的选手

分别就刮痧、艾灸、耳针法、中药湿敷等实用技能进行竞赛。理论知识竞赛部分则以中医药基本知识、临床基础知识为主。经过三天的激烈角逐,邵阳市中西医结合医院、邵东县中医医院分别获得医疗组和护理组第一名。据悉,此次竞赛由市卫生计生委、市中医药学会、市中西医结合学会联合主办,全面锻炼了市中医药行业队伍,推动了市中医药事业持续健康发展。

(记者 胡梅 通讯员 伍德森 尹辉)

## 热血铸军魂 爱尔助从戎

本报讯 1月16日6时许,天刚蒙蒙亮,隆回县司门前镇的欧阳先生便收拾妥当,前往邵阳爱尔眼科医院为在部队服役的儿子领取“军旅慰问金”。

2016年3月,湖南省人民政府征兵办公室、湖南爱尔公益基金会和爱尔眼科医院集团联合启动了“热血铸军魂,从戎军旅梦”活动。按照活动方案,在邵阳地区,凡2016年12月31日前在邵阳爱尔眼科医院接受近视手术并填写“军旅慰问金申请表”,于2016年应征入伍的人员凭2016年《入伍通知书》,可以领取由湖南省征兵办公室和湖南爱尔公益基金会提供的单眼近视手术1000元、双眼近视手术2000元的“军旅慰问金”。“军旅慰问金”原本应在省

人民政府征兵办公室和湖南爱尔公益基金会审核后,由湖南爱尔公益基金会通过银行直接转账到患者指定的个人账户。但因患者提供的账号变动等原因,部分慰问金被退了回来。

1月16日,邵阳爱尔眼科医院组织邵阳各县市在2016年12月31日前提交入伍通知书且被退回慰问金的代表共14人,来到医院6楼会议室,现场领取“军旅慰问金”。

欧阳先生的儿子2016年8月在邵阳爱尔眼科医院做了双眼近视手术后,应征入伍。此后因账号变动未收到慰问金的他,当天领取了2000元现金。

据悉,该活动共惠及邵阳地区350人,累计发放慰问金68万元。(记者 胡梅)

## 天寒心暖,我们为他点赞

市第二人民医院内四科 谢露玲

在古老的希波克拉底誓言中,有“我要清清白白地行医和生活……不为所欲为,不接受贿赂”;在中国医师宣言中,也有“保持清正廉洁,勿用非礼之心,不取不义之财”。然而,在红包这一“糖衣炮弹”面前,难免有不少动摇者,他们不仅伤害了患者的信任,而且败坏了整个医疗群体的形象。当然,也不乏众多拒收红包的坚守者,他们用行动诠释着医者仁心。

2017新年伊始,正是严寒季节,却有一件值得大家点赞的事在科里发生了。

15床的周奶奶是一位88岁的高龄老人,患有急性冠脉综合征、全身多发性骨性关节炎等多种疾病。1月10日早晨,周医生像平时一样去查房,周奶奶突然塞给他一个大红包。本来周医生不愿意收受红包的,但一时推脱不了,同时也为了让病人安心,他便暂时收下红包,一转身就交给了曾护士长,作为患者的住院预交费用。

人们常说,“不怕一万,就怕万一”。偶然出现的医疗风险就是那个“万一”,这是客观存在的。很多医生在谈话时会预

告风险,并不是为了吓唬人,更不是为了让患者索要红包,而是为了让患者知情。不少患者却因此产生“送红包是花钱买平安”的误解。

“治病救人是医生的本职工作,所以红包真的没有必要。”周医生说,“当时周奶奶坚持要送,我心里也是很纠结的——我若坚决拒收,她肯定心里不踏实;收了,违背职业道德,所以我只能用这种方式来解决,先收下红包再帮她预交住院费。”

其实,婉拒红包在我们医院已经不是新鲜事了。市第二人民医院在老百姓中的口碑一直很好,这与我们良好的医德医风、和谐的医患关系息息相关。

## 护士日记

正常成年女性的子宫重约50克,她的子宫却重达4公斤——

## 巨大肌瘤作怪 附院天使“降魔”

记者 胡梅

正常成年女性的子宫重约50克,市民唐女士的子宫里却有一个重达4公斤的肌瘤,腹部膨胀得像怀孕8个月一样。上月24日,在邵阳学院附属医院(原邵阳医专附属医院)妇科主任钱红梅的带领下,该院妇科医生历经3小时的手术,将这个巨大肌瘤切除。当月29日,术后恢复良好的唐女士表示,自己如释重负,一身轻松。

50岁的唐女士家住市区,4年前,因出现尿频、尿急症状,便去一家市级医院做了B超检查。当时,医生建议到上一级医院做进一步检查。为确保结果准确、图个安心,唐女士专程去了长沙,“在省城好几家叫得响名字的医院都做了检查”,结果都显示其因子宫肌瘤导致子宫增大,腹部如怀孕3个月大小,建议做手术切除子宫。心生恐惧的唐女士未遵医嘱接受子宫切除术,也没再去复查。此后,她没感

觉到有什么明显不适,便常心存侥幸地自我安慰,“说不定瘤子自己没有了”。

然而,到了2016年,唐女士一直感觉到肚子隐隐胀痛,且腹部胀得越来越大,逐渐地,还出现气促、胸闷等症状。在邵阳学院附属医院工作的表妹得知唐女士的情况后,建议她到医院妇科做检查。上月21日上午,唐女士再次感觉身体不适,在儿子的强烈要求下,来到邵阳学院附属医院检查。B超检查显示,唐女士子宫肌瘤增大,像怀孕8个月大小,医生建议尽快进行子宫全切。

手术不可避免,但该选择在哪里做手术呢?“家里经济条件允许去更大更好的医院治疗,而且总觉得大城市大医院更有保障,更让人放心一些。”唐女士的儿子回忆道,“后来经过多方打听了解到,邵阳学院附属医院技术、服务等各方面都不错,又离家近,方便照顾,最后决定在这里做手术。”上月21日下午,唐女士住进邵阳学院

附属医院妇科等待手术。

针对唐女士的具体情况,医生根据肌瘤大小判断出其血液循环丰富,手术过程中可能出血量会较多,并考虑到巨大肌瘤切除术中可能会对输尿管、肠管、膀胱等造成损伤,邵阳学院附属医院妇科主任钱红梅组织妇科、泌尿外科、普外科、麻醉科、输血科、介入科等科室进行术前多方讨论,评估手术风险,制定好备用方案和应急预案。

万事俱备,上月24日上午,钱红梅主刀为唐女士实施子宫全切术。“切除下来发现子宫重4千克,还好手术中出血不多,比预期效果好很多。”唐女士的管床医生秦银花介绍道,“术后伤口愈合也不错,恢复很快。”

有了此次经历,唐女士感触颇深,“身体不舒服千万不能讳疾忌医,更不能抱有侥幸心理,还是要及时到正规医院医治。”



邵阳市脑科医院

城镇职工、新型农村合作医疗定点医院

咨询电话:  
0739-5275358

地址:市西南南路桃花洞旁  
市内乘坐17路车到脑科医院站下

诊疗科目:

精神科  
康复医学科  
精神卫生专业  
临床心理专业  
药物依赖专业  
司法精神专业等