

下肢骨折物理治療

復健科編製

疾病介紹

骨折的定義為身體骨頭因為直接或間接的外力，造成碎裂或變形。再依骨折部位是否有接觸到體外，分為開放性、閉合性骨折。下肢骨折包含範圍：髖關節、股骨（大腿骨）、膝關節、髕骨（膝蓋骨）、脛骨腓骨（小腿骨）、踝關節、腳掌骨。

骨折時會有嚴重的疼痛，可能併發內出血、腫脹、和周圍大神經、動靜脈的壓迫及損傷。

病理成因

大致可分為以下兩類：

1. 外力造成：如車禍、高處墜落、暴力傷害所致。
2. 骨質本身的病理變化：如骨質疏鬆、病理性骨折、癌症等等。

物理治療的目的

促進骨頭癒合、維持或增加關節角度及肌肉力量，協助病患早期活動與承重，進而加速恢復生活自理能力。

治療計畫

骨折經過外科復位與固定後，便可開始接受物理治療。依據骨頭癒合的情況可分為三個時期：

骨頭癒合期（約六週）

利用擺位與冰敷，增加體液回流，減少下肢腫脹與不適。可從事主動關節運動與無負（承）重運動，維持關節活動度，預防肌肉萎縮。

骨頭成熟期（約六週～一年）

急性期過後，經由熱敷供給受傷組織較多的血流，進而輸送較多的養分幫助組織癒合；治療師在評估後給予適當的復健運動、軟組織按摩、被動關節運動，為日後骨頭痊癒時之復健作準備。

骨頭重塑期（一年以後）

骨頭癒合後，除了持續中期的治療項目之外，治療師會施予較積極的治療如利用關節鬆動術來增加關節間的活動度，以期達到正常的關節角度，並根據患者復原狀況，給予適當的功能活動訓練。

預後

一般來說大約手術後 3~4 週，可以開始部分承重（50%~75%正常站姿的重量，仍需助行器輔助），8 週以後才可開始完全承重（不需使用助行器）。但因為每個病人的情況不一，具有個別差異性，需諮詢過物理治療師或醫師，再開始承重活動。

手術一年後，約有 33%病患可重回受傷前的基本日常生活自理，此與年齡、健康狀態及骨折嚴重程度有相對關係。約有 92%的病患未來可以獨立行走，但僅有 41%的病患重回受傷前的行走能力。

另有研究顯示，物理治療頻率，與居家運動執行確實度皆會影響獨立行走、功能恢復等預後。

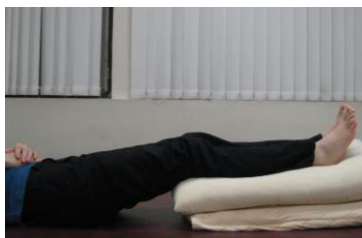
注意事項

- 依診斷、骨折型式、位置造成的影響有個別差異，且個人年齡、生理狀況也有所不同，需經過物理治療師評估過後，再從事運動。

圖示運動

冰敷於傷處：每次____分鐘，一天____回

以枕頭將下肢墊高於心臟，增進血液循環。



足踝幫浦運動:

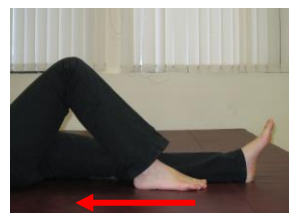
____秒/下，____下/回，____回/天：

腳踝腳趾同時往上翹，再往下踩。增進下肢血液循環，減輕水腫，配合下肢墊高，效果更佳。



腿部滑行運動: ____下/回，____回/天：

足跟沿床面移動，患側膝蓋來回伸直彎曲，可維持髖關節活動度。



直膝運動(1):

____秒/下，____下/回，____回/天：

膝下墊一塊毛巾捲，用力將膝蓋往下壓，感覺大腿前側用力，可減輕腫脹並預防肌肉萎縮。



直膝運動(2):

____秒/下，____下/回，____回/天

膝下墊一枕頭，將膝蓋伸直，腳踝離地，可增進大腿前側肌肉力量。



直膝抬腿運動:

____秒/下， ____下/回， ____回/天：

將一側膝蓋伸直，腳踝翹起，並抬高約 30 度，可增進腿部肌肉力量。



外展內收運動: ____下/回， ____回/天：

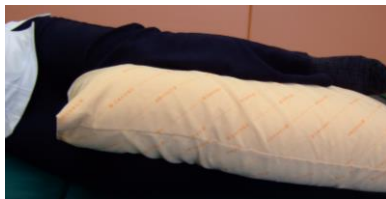


大腿向外打開再合起來，可增進大腿內外側肌肉力量。

側抬腿運動:

____下/次， ____下/回， ____回/天

側躺，兩腿中間夾枕頭，將上側腿伸直向上抬高，可增進大腿外側肌肉力量。



後抬腿運動:

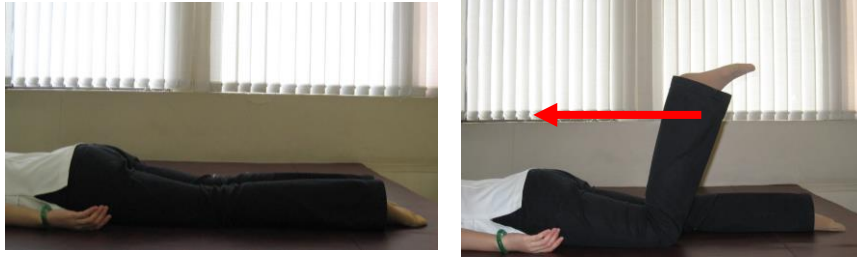
____秒/下， ____下/回， ____回/天

側躺，臀部肌肉用力，將大腿向後伸直，可增進臀部肌肉力量。



膝彎曲運動：

____秒/下，____下/回，____回/天：趴著，將膝蓋盡量彎曲，停一下，再慢慢伸直放回床面，維持關節角度與肌肉力量。



抬臀運動：____秒/下，____下/回，____回/天：

兩側膝關節彎曲約 90 度，雙足平貼於床面，腹部收縮以後，用力將臀部抬離床面，可增進腹部、臀部、腿部肌肉力量。

(★注意：過程中皆需平順呼吸，不可憋氣)



坐姿膝伸直運動：

____秒/下，____下/回，____回/天



坐在有靠背椅子上，雙腳皆需觸碰地，膝關節和髖關節彎曲約 90 度，將單側膝蓋伸直，並同時將腳踝腳趾向上翹，增進大腿前側肌肉力量。

※若有任何問題請諮詢您的醫師或物理治療師！

聯絡電話：(02)8966-7000 分機：2520

編印單位：亞東醫院復健科
編印日期：2019 年 10 月 2 日 第 4 版
全院編碼：亞東醫院出版品 SH781
材物編碼：4D224
宗 旨：持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願 景：成為民眾就醫首選的醫學中心