

骨折患者也有美好未来

建立一流的骨折康复基地

一提起骨折患者的治疗,人们就会想到做手术、打石膏,很少有人会想到康复锻炼。专家指出,骨折患者术后康复在整个骨折治疗愈合中占有非常重要的地位。如果骨折治疗做得很成功,但是术后没有精心休养康复,会导致伤口愈合慢、骨折不愈合、肌肉萎缩、关节活动障碍等情况的发生,给患者日后的生活、工作带来很大的麻烦。

不少的骨折患者在拆除固定前,不注重康复锻炼,错失了康复的最佳时机。

郑州市骨科医院东院康复医学科坚持走“中西医结合”的发展道路,在继承和发扬祖国传统康复医学的基础上,广泛开展了普通针刺、艾灸、头皮针、耳针、电针、拔火罐、走罐、刮痧、穴位贴敷、穴位注射、穴位埋线、推拿等传统康复治疗法,并积极开展现代康复医学治疗技术,如截瘫肢体综合训练、运动疗法、作业疗法、关节松动术、日常生活能力评定等,形成了一套综合治疗方法。针对骨专科康复内容,他们先后引进了国内外许多先进技术、设备及治疗方法。对脊髓损伤、四肢骨与关节损伤术后、颈椎病、腰腿痛等疾病的康复形成了自己的特色与优势。

郑州市骨科医院副院长王爱国说,康复医学科现下设 3 个治疗组,分别针对骨与关节康复、脊髓损伤康复以及慢性腰腿疼康复进行专病专治。骨与关节康复临床康复诊疗水平已达河南省先进、郑州市领先水平,尤其针对四肢肘膝关节骨折术后康复治疗形成了系统化、规范化治疗方案;脊柱脊髓损伤的术后康复水平借力脊柱脊髓病医院成立的契机,有望成为河南省内最大的脊柱脊髓病康复中心;慢性腰腿疼治疗技术在中西医结合特色基础上稳中有升,在针对一些运动劳损性损伤、常见老年病的诊治上取得了长足进展。

王爱国说,康复医学科建科以来,接待了来自美国、加拿大、英国、澳大利亚等国家以及香港和台湾地区的专家来访及交流,与北京积水潭医院、北京大学第三附属医院、中国康复中心进行长期合作,组织和派遣人员定期交流学习。

患者出院又返回医院康复

家住禹州的刘阳,2013 年 6 月因右肱骨干骨折,在郑州市骨科医院实施接骨手术,术后石膏托外固定 6 周后坚持回家治疗,期间未做康复治疗,在家自行锻炼。6 周后去除石膏托,发现右上肢胳膊的肌肉萎缩明显,肘关节僵直僵硬,不能完全伸直,也打不了弯。他在邻居、朋友的建议下开始自主锻炼,但肘关节疼痛明显,而且一直肿胀、僵硬,甚至症状不断加重。倍感无助的刘阳终于明白了术后大夫要他进行康复治疗的重要性,于是返回骨科医院,进入康复科开始接受系统治疗。

入院后,针对刘阳右肘关节情况,郑州市骨科医院康复科主任、博士段智霞组织专家团队及时制订详细的个性康复方案。随后,治疗小组立刻开始统筹协调进行康复治疗,康复医师制订康复治疗计划,观察病情,预防并发症;治疗师指导患者进行功能锻炼,进行关节松动及局部推拿;康复治疗师帮助其改善右上肢及肘关节肿胀、僵硬、粘连;康复护士予以心理疏导及住院护理。通过系统的治疗及患者的配合,最终患者右肘关节活动自如,生活质量得到了明显改善。

对此,段智霞说,骨折患者如果长期卧床制动或缺乏自主活动,不但会延迟骨折的愈合,伤肢被固定的关节还可能发生粘连强直,甚至健肢也可能发生骨质疏松、肌肉萎缩无力等症状。所以在骨折得到应有的固定后,应及时进行功能锻炼。



中药熏蒸治疗



段智霞主任带领医护人员查房



为膝关节功能障碍患者进行关节松动康复治疗

科学规范康复很重要

郑州市骨科医院康复医学科成立于 1997 年,是省内最早成立的骨专科康复医学中心,也是目前省内较大较成熟的骨科康复诊疗中心,每天来这里进行康复治疗的患者络绎不绝。

在康训练室记者看到,科室配备了物理治疗设备,包括中频脉冲治疗仪、微波理疗仪、激光治疗仪、蜡疗机、中药熏蒸机、直流电离子导入仪、红外线理疗仪、空气波压力循环治疗仪、痉挛治疗仪、牵引床、颈椎牵引器、神经肌电治疗仪、电针治疗仪等。PT、OT 训练大厅设置有减重步态训练器、电动起立床、股四头肌训练器、踝关节训练器、肩梯训练器、上肢功能复合训练器、双轮助行器、步行梯、平衡杠、下肢牵引器、下肢 CPM、上肢 CPM 等器材,并配有专业护理人员 and 康复治疗师操作和指导。另设中医综合治疗室负责中医理疗,包括艾灸、针灸、拔罐等。

段智霞介绍说,骨科康复要循序

渐进,一般可分为三个阶段:第一阶段是骨折后 1~2 周,这时可将伤肢远端适当抬高,在肢体远端做轻度按摩,肌肉做轻度收缩活动,如握拳、股四头肌静力性收缩,以促进血液循环。

第二阶段是骨折后 3~4 周,这时可做更有力的肌肉收缩活动,还可做伤肢未固定关节的自主活动,如腕、肘关节固定时要进行同侧肩关节的锻炼,以防发生粘连引起肩周炎。

第三阶段是骨折固定去除之后,这时除了继续原来未曾固定部位的活动外,重点要转移到曾被固定关节的锻炼。被动活动的动作宜轻柔,用力要适当,活动范围逐步由小加大,以防拉伤、扭伤。关节活动有改善时,要多做主动活动,并逐步加大活动范围,延长时间,以不产生疲劳和疼痛为度。

当关节活动恢复到一定程度后,如恢复到骨折已愈合良好,可增加抗阻运动,也可以借助器械进行活动,直到恢复正常生活和工作能力。



治疗训练大厅