

下肢骨折術後因肌肉受損及疼痛，常會忽略肌力恢復之重要性，未確實執行復健運動，容易發生肌肉無力、跌倒，甚至無法行走，須藉由正確執行復健運動，增加患肢活動度及力量，以早日恢復正常生活。

一、手術後當天

1. 足踝幫浦運動

腳踝及腳趾同時用力往上翹，再用力往下壓，皆維持 5-10 秒，每天做 100 次。



二、手術後 1~2 天

1. 股四頭肌等長運動

膝下墊毛巾，並將膝蓋往下壓，感覺大腿前面肌肉鼓起來，維持 5~10 秒，重複進行 10 次。



2. 小腿伸直運動

膝下墊枕頭，使膝蓋彎曲約 30 度，再將膝蓋用力伸直，維持 5~10 秒，重複進行 10 次。



三、手術後 3~7 天

1. 腿部伸直抬高運動

將手術那一側的膝蓋打直，再慢慢的抬高約 30 度，維持 5~10 秒，進行 10 次。



2. 髖關節外展及內收運動

將腿慢慢張開（外展），再慢慢合起來（內收），進行 10 次，每天做 3~4 組。



3. 膝關節屈曲及伸直運動

平躺在床上，慢慢地彎曲膝蓋後再慢慢伸直，重複進行 10 次，每天做 3~4 組。



四、輪椅上下床活動

1. 將輪椅推至病人健側之床邊，並以 45 度角緊靠床頭，並將輪椅的煞車固定。
2. 協助病人坐起後環抱病人腰部，坐至輪椅。



五、輔助器步行方式

1. 拐杖

(1) 站立：拐杖腋橫把與腋窩間留二指幅寬的距離，手把高度應調節至手肘能彎曲不超過30度。

(2) 移動方法：健肢支撐體重，雙側拐杖齊出→患肢向前→雙側拐杖支撐體重，健肢向前。



2. 助行器

(1) 站立：助行器打開後並確認已卡住卡鎖，高度以手肘關節彎曲呈20-30度。

(2) 移動方法：先以雙手分別握住助行器兩側的扶把→提起助行器時向前移動25~30公分後，邁出患肢→移動健側跟進前進。



護理部印製

查詢專線：(03) 3613141 轉
7385、7386 (3C病房)
109.12

外科衛教系列 (24)

下肢骨折 術後復健運動



聖保祿醫院