

上肢骨折復健衛教

職能治療在骨科復健的目標是幫助病人達成最大的身體和肢體功能，以恢復職能功能。

- 急性期：目標為舒緩疼痛、降低腫脹、發炎、協助肢體擺位或固定、維持關節活動度及適當的肌力，保護受傷部位的癒合。
- 復健恢復期：教導病人安全的執行活動，當受傷部位復原癒合進展良好時，則可開始強化訓練和其他的職能活動。

骨折復健進程：

0 至 4 周	<ul style="list-style-type: none">● 依照受傷部位給予合適之副木保護● 未受傷的關節須維持適度的關節活動
4 至 6 周	<ul style="list-style-type: none">● 由醫師及治療師評估是否移除副木或石膏● 被動與主動動作活動訓練
6 至 8 周	<ul style="list-style-type: none">● 依癒合狀況、醫師及治療師評估下執行阻力性活動

由於骨折的恢復取決於年齡、骨折類型、初期腫脹程度、是否伴隨其他組織傷害等，所以上述復健進程會因不同人而有不同情況，須由醫師及治療師進行評估及活動訓練。

運動前注意事項：

- 上述關節活動應在醫生或治療師的教導後進行。
- 執行關節活動時，須在不造成骨折處疼痛的前提下進行。
- 臨床醫師與治療師沒有允許的活動，切勿自行嘗試。
- 若發現副木不合適時，請儘速到復健科修改。

其他事項：

- 注意水腫控制，可將患肢抬高於心臟位置或利用按摩方式減少水腫
- 治療師評估並處理受傷部位肌腱沾黏及疤痕問題
- 建議避免接觸菸、酒及含有咖啡因之食品，以免影響傷口恢復