**脊柱骨折出院健康处方**

|  |
| --- |
| **脊柱骨折出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、手术伤口处理：出院后建议于社区医院每3-4天换药一次，观察伤口有无红肿、渗液、裂开、剧烈压痛等情况，如出现上述情况尽快就医。术后2周可拆线（如有特殊情况遵医嘱拆线）。2、功能恢复：大部分骨折患者术后可下地活动。如有特殊情况请遵医嘱。如存在骨折合并神经损伤，在神经减压手术后，神经损伤症状有可能好转、恶化、没有变化，应遵医嘱使用营养神经类药物、物理康复等手段继续治疗。3、伤口周围疼痛：手术会破坏皮肤软组织及深层肌肉，术后伤口疼痛较常见。遵医嘱使用消炎止疼类、肌肉松弛类药物治疗。4、如存在骨质疏松，应行规范抗骨质疏松治疗。5、遵医嘱佩戴护具。6、术后3个月门诊复查。期间有特殊情况，随时就医。 |  |
| **护理** | 1、建立正确的饮食习惯，注意休息，避免劳累。2、掌握药物的使用方法，了解药物的注意事项。3、按照医生要求复诊、功能锻炼，不适随诊。4、按医生要求使用支具，具体时间遵医嘱。5、尽量避免受外伤。6、老年患者注意预防跌倒，请保持居室光线明亮，地面不湿滑，无障碍物，浴室使用防滑垫，穿防滑的鞋，并将助行器或拐杖放在容易拿到的地方。7、三月内避免负重，患者避免弯腰拾物，可半蹲拾物。8、脊柱骨折导致截瘫患者或行动不便的患者注意预防压疮，保持皮肤清洁，避免大小便浸渍皮肤、污染伤口。每2小时至少翻身一次，避免同一部位长时间受压，受压部位禁止按摩，可使用减压床垫，骨突部位使用软枕衬托，减少局部压力，加强营养.9、老年骨质疏松性压缩骨折患者应注意多进食含钙丰富的食物，可适当遵医嘱药物预防骨质疏松症。 |  |
| **康复** | 脊柱骨折（本处方适用于胸椎骨折、腰椎骨折）出院后面临的功能障碍主要是腰背部疼痛、弯腰时腰背部僵硬。康复手段包括脊柱核心肌肉的锻炼、自我按摩、间断使用围腰，伤后3个月后拉伸背部组织。躯干的外层肌肉主要产生力量，内层肌肉称为核心肌肉，可以控制和保护颈胸腰椎。出院后，一般在手术3周以后开始（未做手术的要推迟到医生允许下地行走后），做如下练习：端坐、不要靠在椅背上，心无杂念，意念首先落在臀部并收紧臀部的肌肉，这时会同时收紧肛门周围组织，马上会感到肚子是突出的、所以顺势收紧腹部肌肉，然后会感到下巴是向前探出的，顺势把下巴收回来贴近脖子，在2秒内依次收紧臀部、肛门、腹部、下巴，这时会感到头颈背腰部连成一个整体，维持这个姿势5秒，然后放松肌肉，呼一口气，再重新来一遍，一共重复10次算作一组，每天早中晚各做一组，多做2-3组更好，坚持3个月。3个月后，可以继续练习，尤其是腰背部疼痛无力时，练习效果更好。手术后6周（没做手术的在伤后六周）开始第二个练习：躺在硬板床上，或在地上铺一个瑜伽垫或凉席，双腿屈曲、上肢自然落在身体两侧、手心朝下，腰背部和臀部肌肉用力把背部臀部大腿拱起来，只有头、双肩、双手、双脚落在垫子上，保持这个姿势3-5秒，重复20个为一组，每天上下午各练习1-2组。一直练习6个月，6个月后可以每周练习2-3天，再坚持6个月。医生允许下地后，逐渐练习快走，在伤后6个月时，达到每天练习一次，每次用30分钟走3公里，坚持练习到骨折后12个月。腰背部疼痛时，如果不在刀口附近，可以请家人按住疼痛区域持续20秒，重复3次，通常可以减轻疼痛。手术后3个月内不要弯腰，手上拿的东西重量不要超过5公斤，拿东西时肘部尽量贴在身体上,骨折4到12个月时拿的东西重量不要超过10公斤。3个月后，坐在椅子上，肘部支撑在膝盖上，练习弯腰，每次3-5分钟，每天3次，练习3个月，目标是坐在椅子上、伸直膝盖的情况下，一侧上肢尽量前探、手指可以触到脚尖。 |  |
| **营养** | 1、多发骨折及老年骨折患者出院后应注意补充优质蛋白，蛋白质全天需要量按1、5克/公斤体重计算。术前有低蛋白血症的患者在术后更需注意补充蛋白质，定期复查血生化等指标。蛋白质丰富的食物如鸡蛋、奶类制品、瘦肉、鱼虾、大豆及其制品类。热量摄入为每天32-30千卡/公斤体重，逐步恢复至正常能量需求。选择丰富的碳水化合物食物，如谷薯类、粗粮，蔬菜等。注意补充维生素，如新鲜水果蔬菜等食物。2、单发无合并症骨折患者出院后可恢复普通饮食，适当增加富含优质蛋白、膳食纤维和维生素的食物。如鸡蛋、牛奶、精瘦肉、鱼虾、大豆及其制品；粗粮、菌藻类、新鲜蔬菜、水果等（患有糖尿病的患者应控制水果的摄入，血糖控制较好的情况下每天可进食约200克低糖水果）。3、平衡膳食，骨折恢复期合理补充营养。大量摄入高热量，高脂肪食物可能引起高血糖、高血脂、肾负担加重等问题。应增加食物种类，增加多糖、膳食纤维素，避免食用大量精糖高脂肪食物，避免超重，为术后康复训练打好基础。4、合理补充钙。增加钙的摄入不能加速断骨愈合，来源于食物中的钙质可以满足正常需要，不必额外多补钙。骨头及骨头汤非但不能促进骨折愈合，反而会使骨折愈合时间推迟。5、行动不便的患者不应为减少小便次数而减少饮水，需保证饮用1500-2000ml白开水；同时多进食富含膳食纤维的食物，如新鲜蔬菜水果、粗粮、菌藻类等，减少发生便秘的可能。6、避免寒凉生冷食物，避免酗酒及饮用咖啡及浓茶，避免辛辣刺激食品。 |  |