

# 骨折手法整复的注意事项

姚攀

(安岳县中医医院 四川 安岳 642350)

【中图分类号】R274

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)16-0141-02

说起骨折,大家都不陌生,不少人曾经出现骨骼骨折的情况,生活受到很大的影响,有的下肢骨折,比如股骨头骨折,为了让骨头长好,在床上要睡几个月,耽误了工作不说,身体也会躺出“病”来。

因为种种原因,很多人骨折之后,通过西医“开刀”治疗,很少考虑到传统的中医正骨技术。其实中医正骨依赖于医生高超的手法、熟悉的解剖和丰富的实践经验,具有安全、见效快、减少疼痛,不需要“开刀”手术就可以治疗骨折的特点,可大大改善骨伤患者的治愈时间、治愈痛苦程度,减少患者的医疗负担。

## 1 骨折手法整复概述

中医正骨派系众多,归纳起来,无外乎就是整骨八法,分别是“手摸心会、拔伸牵引、旋转屈伸、提按端挤、摇摆触碰、夹挤分骨、折顶回旋、按摩推拿”八法。

①手摸心会。医生通过用手摸患者的骨折患处,就可在脑海中有个全面了解,得知患者骨折的特点,再进行进一步治疗。

②拔伸牵引。医生用手将患者“错位”的骨折进行牵拉,使骨骼回到“正常”或“相对正常”的位置。

③旋转屈伸。医生一边做拔伸牵引动作一边旋转屈伸,使患者骨折处的骨缝结合。

④提按端挤。医生用手指用力挤压患者患处,通过拇指的按压以及其他手指的提拉使骨折部位对合。

⑤摇摆触碰。对锯齿形或横断性的骨折,进行左右、前后的轻轻摇摆,或者用夹板对骨折远端关节处轻轻叩击,使患者骨折处的骨缝结合。

⑥夹挤分骨。对并列骨折的侧方移位,用手指对患者骨折处进行挤压,使两骨分开。

⑦折顶回旋。肌肉较多的骨折处需要两名医生共同施力,一名医生将刺入到肌肉中的骨头慢慢拔出,另一名医生通过手指的按压提拉使骨折部位对合。

⑧按摩推拿。骨折部分修复后,通过按摩、推拿手法,使患者的肌肉舒展通达,达到活血化瘀、经脉通畅、缓解疼痛的作用。

## 2 骨折手法整复的注意事项

骨折手法整复期间与后期保养,有很多讲究,需要患者具有极高的依从性,紧密配合医生;后期自我保养要谨遵医嘱,若保养合理,会加速痊愈时间,否则可能出现一些副作用,如畸形、短缩、风湿病痛等。

### 2.1 正骨期间医生应注意的事项

①基础知识要掌握。作为医生,应完全掌握身体骨骼的位置、大小,复位前后样子,只有对骨骼相当了解,才可以对患者实施治疗。

②明确诊断。“手摸心会”是重中之重,经验少的医生应对患者的病情有了充分经验再进行正骨,遇到拿不准的应多询问有经验的老医生,切不可唐突治疗,引起患者的进一步损伤。

③关注患者病情。无论是徒手手法复位还是麻醉(局部麻醉、臂丛麻醉、全身麻醉等),实施中医正骨对患者的生理、心理状态都有一定的要求,需要密切注意患者的身体状态,体内出血、脑外伤重症等等,再进行进一步治疗。

④精力集中。在进行手法整复时,精力应高度集中,不可三心二意;力量也要应用合理,不可使用暴力方式正骨,以防出现意外。

⑤避免“多次复位”。医生尽量一次复位成功,避免反复整复,否则对患者骨折处周围的肌肉伤害严重,“过犹不及”,影响了骨折的生长,甚至有骨折移位加重、骨筋膜室综合征等出现,影响患者康复。

⑥注意患者病情。不是所有的骨折患者都适合中医正骨,伴有神经损伤的脊柱骨折、肱骨中段骨折,伴有血管损伤的小儿髌上骨折,或者陈旧性、难复性骨折,需考虑其他治疗方案。

⑦手法要恰到好处。在给患者进行骨折复位时,需要与患者进行互动,减少患者的负面情绪,还要在复位前采用手法按摩推拿,先分散患者注意力,再“一次成功”。医生不但手法要灵敏、准确,心态也应达到果敢、沉着。

⑧复位之后进行固定。复位以后应该给患者进行石膏固定,防止患者的患部出现移位。

### 2.2 正骨期间患者应注意事项

①谨遵医嘱。患者应配合医生治疗,医生再熟练也可能出现失误,患者应首先要相信医生,在接受治疗时不要过分紧张,随着医生的用力进行合理的应对,否则医生的正骨治疗会很困难,患者的疼痛也会大大增加。

②做好疼痛准备。手法复位会很疼,比如脱臼复位,患者应做好疼痛准备,适当做一些止痛表现,身体放松,避免过分紧张,配合医生争取“一次性”成功。

③及时治疗。患者在进行正骨治疗时,最好在数小时之内治疗,这样受伤部位的瘀血没有完全凝结,复位手法简单、痛苦小、治疗效果也好;若超过一个星期再去治疗,不但难度增大,复位效果与痊愈时间也会大打折扣。

④正骨治疗“因人而异”。当患者出现伴有神经性损伤和循环障碍的骨折,或者陈旧性骨折,不可进行正骨治疗,应考虑其他治疗方案。

### 2.3 复位后病人的保养及注意事项

①生活保养及注意事项。接受了正骨治疗后的患者,一般会打上小夹板(石膏)固定等制动,有的要在床上躺8~12周,给生活带来了很大不便。对患者的后期保养,首先应注意休息,防止复位的地方再次移位;其次适当进行功能锻炼,锻炼对骨折患者很重要,整固之后,不可真的在床上100天不动,要进行适当的运动。一段时间后,每天要活动关节,可根据情况取下固定物,做关节不负重运动,运动20分钟左右再固定好,使肌肉、关节得到充分锻炼,避免患肢肌肉出现缩小,相邻关节活动度下降。要严格根据医嘱进行随访、复查,根据骨折“生长”情况,进行下一步康复锻炼。

②饮食保养及注意事项。饮食也是骨病患者需要注意的重点,适宜的营养可加速骨折愈合。尤其是年龄较大的患者,注意营养均衡,也要消化通便,少吃易胀气的食物。很多人认为,骨伤应多喝骨头汤补钙,其实骨汤中的营养主要是脂肪、嘌呤,不含钙质,因此最好不要给病人喝骨汤,因为增加骨头汤的摄入并不会加快骨头愈合,反而会导致体内的嘌呤、脂肪水平增高,进而出现肥胖、痛风等情况,是一种错误的食疗方式。

③注意心理状态。很多患者在骨折之后心理状态不是很

# 中医如何护理糖尿病足

胡中艳

(成都市新都区人民医院 四川 成都 610500)

【中图分类号】R248

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2021)16-0142-01

中医认为,糖尿病足属于“脱疽”范畴,是脾肾亏虚、寒湿外伤等导致的,主要病机为经脉阻塞、气血凝滞,具有新肌难生、毒浸迅速、本虚标实、腐肉难去等特点。基于此,本文介绍中医如何护理糖尿病足,希望能帮助糖尿病足患者控制病情,提升生活质量。

## 一、中医健康教育

根据患者具体状况制定中医特色健康教育,让患者掌握防治糖尿病足的主动权,进而提升其独立自护能力,控制病情发展。

对患者进行知识宣教时,可采取座谈会的方式集中授课,同时采取板报、小册子对患者进行辅助健康宣教,让患者掌握糖尿病护理知识、预防知识,帮助其建立自护模式,包括饮食调整、作息调整等,积极纠正其不健康生活习惯。

## 二、情志护理

糖尿病足病程比较长,且病情比较严重,具有致残率高、死亡率高等特点,易让患者出现抑郁、焦虑等心理问题。中医认为,七情太过易导致肝气郁结、心火内亢,进而影响患者气血流通和治疗效果。对此,需重视患者的情志护理,帮助其缓解心理压力,提升其防治糖尿病足的积极性。

可通过报纸、书刊、音乐、视频等转移患者注意力,帮助其减轻心理压力。同时,鼓励家属参与到患者护理中来,给予患者更多的陪伴与帮助,让其感受到来自家人的关怀、关爱,以便进一步减轻患者的负面情绪,提升其治疗信心。此外,还可采取暗示、沉思、诱导等方式增强患者的治疗信心,以帮助其养成健康的生活习惯。

## 三、饮食指导

根据患者病情,给其制定健康的饮食计划,叮嘱其忌食肥甘厚味、辛辣、过甜的食物,尽量食用容易消化、温补、营养丰富类的食物,如大虾、瘦猪肉、山药、洋葱、鸽子肉等。进行辨证膳食护理,对气阴两虚证患者,指导其食用麦冬茶、山药莲子羹等药膳,以起到益气养阴、滋养脾胃的效果。对淤血阻滞证患者,叮嘱其食用桃仁、木耳、鳝鱼等食物,以起到活血通络的效果。对湿毒热盛证患者,叮嘱其多食用一些苦瓜、冬瓜等食物,以起到解毒、清热泻火的作用。

## 四、中医特色护理

1.运动指导。中医认为,人的经气始发于肢末,且输、五输穴、井、经、荣等穴位均在肢末,而进行肢末锻炼有利于气血输布、经气发生。所以,指导患者进行中医健身锻炼,例如八段锦、太极拳等,以起到疏通经络的效果。帮助患者养成定时晨练的好习惯,当然要根据患者耐受程度增减运动量,避免过度运动,以免影响病情控制。叮嘱患者锻炼期间密切观察足部情况,若足部出现疼痛等现象,要及时停止锻炼,并进行针对性处理,以免病情加重。

2.足部按摩。先将凡士林均匀涂抹在患者足部、小腿,然后从下向上进行按摩揉捏,直到患者足部皮肤发麻、发红为止。对足部肝胆、脾胃、肾脏、胰腺、心脏等反射区域实施按摩,每个穴位按摩5分钟。对三阴交穴、承山穴、足三里穴、涌泉穴等实施穴位按压,每次按摩5分钟。

3.中药足浴。密切观察患者足部状况,包括足部是否出现皮肤损伤、足背动脉搏动、足部皮肤温度等状况,若一切正常,可在晚饭后半小时进行中药足浴。足浴时选择木盆或者搪瓷盆,尽量不要使用金属盆,以免水温降得太快影响足浴效果。

足浴药方成分:川芎30克、黄芪60克、桂枝30克、木瓜50克、牛膝30克、透骨草30克、丹参30克。将所有中药材先放入水中浸泡1个小时,然后将其煮沸,再持续煎煮20分钟,待药液温度降到38℃以下时进行足浴,持续时间半小时,每天足浴1次,持续足浴30日。



## 五、糖尿病足护理时的注意事项

1.脚趾甲修剪不可过短,避免甲沟损伤,增加感染风险。糖尿病足患者感觉比较迟钝,对温度感觉较差,进行足部取暖、足浴等护理操作时,要注意控制温度,避免烫伤。足浴后,要使用吸水性好、柔软、干净的毛巾擦干足部,趾缝部位也要擦干,以预防感染。

2.重视选鞋。糖尿病足患者要重视鞋子的选择,不宜穿太紧的鞋子,要选择柔软材质的鞋子,以免鞋子挤脚影响病情控制。避免赤脚走路,保护好足部,避免其被异物损伤,引起感染。

3.袜子的选择。糖尿病足患者要注重足部保暖,选择透气性好、吸水性好的袜子,如棉花、羊毛等天然纤维材质的袜子,既能起到保暖作用,还能避免足部损伤。袜子出现褶皱、破洞时不宜继续穿用,以免损伤足部皮肤。

4.注意检查足部皮肤。清洁足部后,密切观察足部状况,看其是否有裂口、水疱、红肿、伤口等不良现象,做到早发现早处理,避免病情进一步加重。

5.正确处理足部的鸡眼、老茧,不宜自行使用剪刀处理,也不宜使用强性腐蚀液、化学药物等进行盲目治疗,以免损伤足部皮肤,恶化糖尿病足。

好,容易出现抑郁、忧虑、易怒等情绪,这就需要患者的自我调理以及家人的安慰,心理状态也是治疗骨折的方式之一,越是开朗的人,骨伤痊愈得越快。

## 3 结论

随着我国中医正骨、西医骨科学的高度发展,骨折患者的治疗方法多种多样,预后也相当不错。而中医正骨的方式进行

骨路治疗,优点显著,后遗症较少,可配合骨伤外用药物,再加上正确康复保养,可使骨折部分完整修复。

综上所述,在进行正骨治疗时,需要医生安全、规范的操作,也需要患者的配合以及后期保养,进而达到“事半功倍”的效果。