

跟骨骨折的护理

A person is standing in the center of a large, circular opening in a blue, futuristic landscape. The opening is framed by two large, curved structures that resemble a giant's feet or a massive archway. The ground is a flat, reflective surface, and the overall scene is bathed in a deep blue light, creating a sense of vastness and mystery.

contents

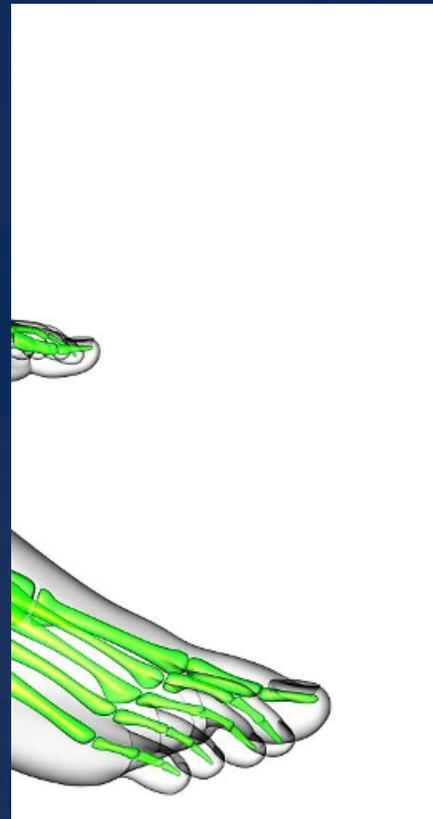
目录

- 跟骨骨折概述
- 跟骨骨折的治疗
- 跟骨骨折的护理
- 并发症的预防与处理
- 出院指导与随访

01

跟骨骨折概述

定义与分类



定义

跟骨骨折是一种常见的足部骨折，主要发生在跟骨区域，通常由高处跌落或足部受到重击引起。



分类

跟骨骨折有多种分类方法，根据骨折的严重程度可分为轻度、中度和重度；根据骨折线的位置可分为水平型、垂直型和粉碎型。



病因与发病机制

病因

跟骨骨折的主要原因是高处跌落或足部受到重击，尤其是从高处跳下时足部着地。其他原因包括交通事故、运动损伤等。

发病机制

当足部受到外力作用时，跟骨受到挤压或撞击，导致骨折发生。骨折后，局部炎症反应和出血会导致肿胀和疼痛。





临床表现与诊断

临床表现

跟骨骨折的主要症状包括足部疼痛、肿胀、瘀斑、压痛和活动受限。患者可能无法正常行走或负重。

诊断

医生通常通过病史、体格检查和影像学检查来诊断跟骨骨折。影像学检查包括X光、CT和MRI等，可以清楚地显示骨折的位置和严重程度。



02

跟骨骨折的治疗



非手术治疗

01

在家中
进行复健练习



手法复位



通过手法将骨折部位恢复到正常位置，常用石膏固定来维持复位效果。

02



牵引治疗



对于一些移位不明显的跟骨骨折，可以采用牵引治疗，使骨折部位逐渐复位。

03



药物治疗



口服或外用药物可以帮助缓解疼痛和肿胀，促进骨折愈合。

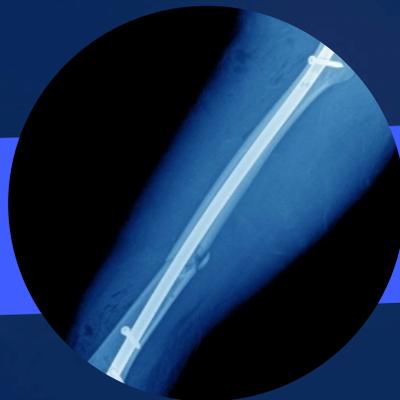


手术治疗



切开复位内固定

对于严重移位的跟骨骨折，需要采用切开复位内固定手术，将骨折部位复位并固定。



植骨手术

对于骨缺损的跟骨骨折，需要进行植骨手术，以促进骨折愈合。



关节镜下手术

对于跟骨关节内的骨折，可以采用关节镜下手术，以最小创伤恢复关节功能。

早期康复

在疼痛可忍受的情况下进行关节活动度和肌肉力量的训练。



中期康复

逐渐增加运动强度和难度，加强关节活动度和肌肉力量的训练。



后期康复

全面恢复关节功能，提高生活自理能力，逐渐恢复工作和社会活动。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/757060163136006056>