

股骨颈骨折后适合哪些锻炼方式

股骨颈骨折是一种常见的骨折类型,通常会导致严重的疼痛和功能受限。股骨颈骨折可根据 Garden 分型系统(股骨头骨折的一种分类方法)进行分类:

Garden I 型。骨折线通过骨折部位,无移位。通常首选保守治疗,包括辅助行走和物理治疗。

Garden II 型。骨折线通过骨折部位,有部分移位。保守治疗可行,但手术治疗更常见,使用内固定稳定骨折并促进愈合。

Garden III 型。骨折线通过骨折部位,完全移位。通常需要进行手术治疗,确保准确对位和稳定,可采用内固定或人工关节置换。

Garden IV 型。骨折线通过骨折部位,有骨坏死迹象。建议手术治疗,特别是髓关节置换术,以应对坏死情况。

股骨颈骨折通常需要进行以下手术治疗:

内固定手术。内固定手术通过使用钢板、钉子或螺钉将骨折部位稳定起来。手术后,患者需要在床上休息一段时间。根据个体情况,通常在手术后的几周内会逐渐开始进行物理治疗和康复锻炼。这些锻炼旨在恢复肌肉力量、关节灵活性和步态(行走方式),以帮助恢复正常功能。

全髋关节置换术。全髋关节置换术是在股骨头和髋臼之间植入人工关节。手术后,患者需要在床上休息一段时间,以使手术部位愈合。在术后几天内,物理治疗师可能会开始进行被动运动,帮助保持关节的灵活性。随着康复的进展,逐渐过渡到主动运动和康复锻炼,以增加肌肉力量和恢复关节功能。

如果股骨颈骨折不进行手

术治疗,通常采取保守治疗的方式,如卧床休息、镇痛控制和物理治疗等。在这种情况下,一般不建议进行运动锻炼,因为骨折需要时间愈合,并且,运动可能增加骨折部位的压力,进一步损伤骨组织。

股骨头手术后的锻炼应该在医生或康复专业人员的指导下进行,并根据个体情况和手术类型进行调整。以下是一些常见的锻炼方式:

1. 轻度活动和被动运动。在术后的早期,可能需要进行一些轻度活动和被动运动,如屈伸、旋转和挪动受伤的腿部,以保持关节的灵活性。这些运动应在医生或康复专业人员的监督下进行。

2. 走动训练。逐渐过渡到站立和行走的训练,最初可能需要使用助行器或拐杖。走动

训练有助于恢复步态和加强腿部肌肉。开始时,可以从短距离和缓慢行走开始,然后逐渐增加距离和速度。

3. 肌肉强化。股骨头手术后,肌肉的强化非常重要,以提供足够的支持和稳定性。特定的肌肉锻炼包括腿部伸展、收缩和抬腿等。这些锻炼应逐渐增加难度和阻力,以增强肌肉力量。

4. 平衡练习。进行平衡练习可以提高稳定性和减少摔倒的风险,比如进行单腿站立,开始时可以借助支撑物,然后逐渐减少支撑物的使用。

5. 柔韧性练习。股骨头手术后,柔韧性练习可以帮助增加肌肉和关节的灵活性,减少僵硬感。柔韧性练习包括腿部伸展、臀部伸展和腰部扭转等。

枣强县人民医院骨科 付真

专家提醒

如何预防食源性疾病

老年人由于身体机能的衰退,对于食物的消化和吸收能力减弱,容易出现食源性疾病。食源性疾病是通过食物或饮水摄入病原微生物、毒素或化学物质引起的疾病。常见的食源性疾病包括肠道感染、食物中毒和寄生虫感染等。这些疾病会引起腹泻、呕吐、发热等症状。预防食源性疾病要注意以下几点:

选购安全的食品。在购买食品时,应选择品牌、生产日期、保质期等信息清晰标注的产品。避免购买过期食品和包装破损的食品。此外,应尽量选择信誉良好的商店购买食品,并注意观察食品的新鲜程度和卫生情况。

食品加工和烹饪注意卫生。在食品加工前,要洗净双手,并确保工作台、刀具等工具的清洁。食材也要进行彻底清洗,特别是蔬菜、水果等容易受到污染的食品。在烹饪过程中,要确保食材彻底熟透,避免生食或半生食的食品摄入。此外,要将熟食和生食分开处理,避免交叉污染。另外,存放食品时要注意环境的卫生,避免食品受潮、发霉或受到害虫侵扰。

要避免食用不安全的食品。例如,生食海鲜可能导致寄生虫感染;生肉和半生肉可能携带细菌;未经煮熟的禽肉和蛋类可能携带沙门氏菌和禽流感病毒等致病菌。

养成良好的个人卫生习惯。经常洗手是预防食源性疾病的关键。要用肥皂和流动的清水充分洗手,特别是在接触食品前后。

河北省安平县中医医院 张娜



用药知识

老年慢阻肺患者慎用催眠药



常用的催眠药都有程度不同的中枢性呼吸抑制作用,可以使大脑调节呼吸的触发“开关”失灵。正常情况时,人体肺功能较好,可以轻松应对这种抑制作用。但若有肺病就不一样了,老年人,特别是有慢性肺病(如慢性阻塞性肺病、肺心病)或新出现的肺病(如支气管炎、肺炎)的老年人,吃了安眠药后,会进一步加重体内缺氧、二氧化碳蓄积,很可能出现一睡不醒的情况,危及生命,应特别当心。

严重慢阻肺患者应慎用镇静催眠药,如艾司唑仑、地西泮(安定)、硝西泮(硝基安定)、劳拉西泮(罗拉)、阿普唑仑(佳静安定)等。

清华大学第一附属医院药学部副主任药师 袁丽萍

出现这些症状 警惕下肢深静脉血栓

出现以下症状,要警惕下肢深静脉血栓的形成:

1. 疼痛和不适。当深静脉中形成血栓时,双腿可能出现疼痛和不适感,这种疼痛通常是隐痛或胀痛,并可能加重或持续存在。疼痛可能在站立或行走时加剧,而在休息时稍有缓解。如果感觉到双腿的疼痛无法缓解或持续存在,请注意下肢深静脉血栓的风险。

2. 肿胀和变色。深静脉血栓还可能引起双腿的肿胀和变色。由于血液在深静脉中无法顺利流动,液体和废物可能在组织中积聚,导致局部肿胀。同时,由于血栓形成,双腿的颜色可能变得异常。通常情况下,受影响的腿部可能呈现红肿、发热或发紫的状况。

3. 腿部变硬和压痛。当深



静脉血栓形成时,受影响的部位可能会变得坚硬,触摸时会感到明显的硬度。这种硬度可能与正常的肌肉硬度不同,且常伴有压痛。

4. 其他可能的症状。其他可能的症状包括:双腿疼痛或不适向上延伸至腰、臀部或骨盆区域;脚踝或腿部肿胀的不对称性;受影响的腿部感觉异常或无力;皮肤出现溃疡、瘙痒或发红;双腿肌肉痉挛或抽筋。

那么,如何预防深静脉血栓呢?

长时间久坐或久站会增加下肢深静脉血栓的风险。因此尽量每隔一段时间就起身活动一下,如果无法站起来,可以在座位上进行一些简单的腿部运动,如脚踝转圈、脚尖上下运动,以促进血液循环。

弹力袜可以提供适当的压力,帮助血液顺畅流动,减少下肢深静脉血栓的风险,特别是对于长时间坐着或站着的人群,穿弹力袜可以起到辅助预防作用。

吸烟会损害血管内膜,增加血栓形成的风险。戒烟不仅对下肢深静脉血栓的预防有益,还有助于改善整体健康状况。此外,要及时治疗一些可能引起下肢静脉血栓的疾病,如心脏病、肿瘤等。

邯郸市第一医院血管外科 聂强

呼吸道感染后不要自行购药服用

呼吸道感染后如果是吃常规的退烧、止咳类药物,问题不大。但服用抗病毒药物或抗生素类药物就需要在医生指导下使用。这是因为:一、医生会权衡药物之间的相互作用,比如有

基础疾病的患者日常服用的一些药物,可能与抗生素、抗病毒药物产生相互作用,影响治疗效果,甚至带来不良反应。二、对于一些药物的适应证及适用人群,非医学人士很难通过简单

看药品说明书掌握,自行服用会带来药物误服乱用风险。建议大家在确认病原体以后再用药,而不是靠猜想滥用药。

北京市呼吸疾病研究所所长 童朝晖

图说

我们的价值观

我友善以福人



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人福我福