

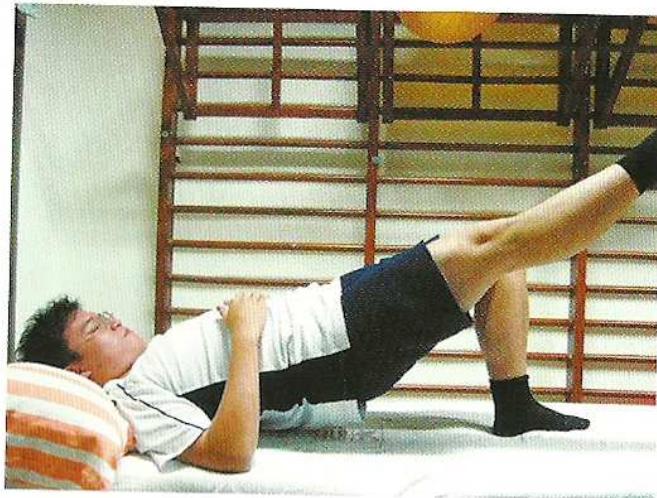


## 下肢骨折

勞工朋友出外工作，時常需要交通往返或者登高作業，最常遇到的意外傷害，就是下肢骨折。骨折的當下十分劇痛而且無法站立行走，需利用擔架後送至急診室，經由X光判讀下肢骨折的位置及程度，由骨科醫師執行復位與固定手術，將斷裂移位的骨頭回復至原來位置，並且加以固定。

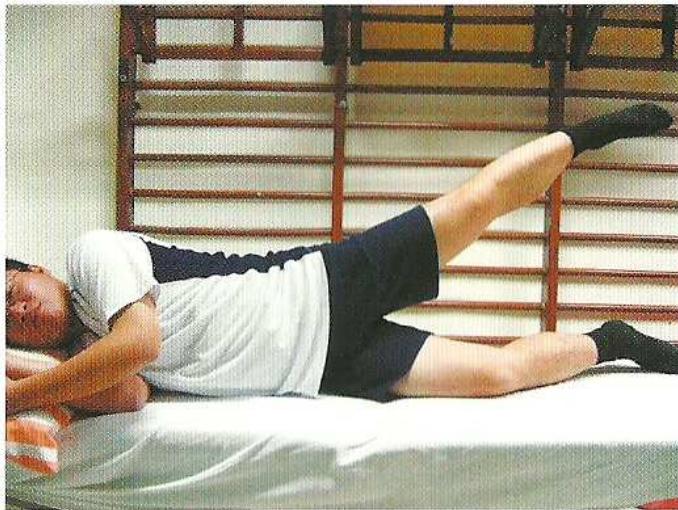
下肢骨折已接受復位固定者，需要物理治療師幫忙回復功能。在術後早期，物理治療的目的是預防關節攣縮、肌肉無力並教導使用柺杖或助行器活動；此一階段病友在醫院住院，所有的活動應由治療師教導後執行；出院前治療師也將教導居家運動，帶回家繼續練習。等骨頭都長好後，若有關節攣縮無法活動自如，肌肉萎縮，影響活動功能等現象，也需要再找治療師幫忙。

以下示範幾個下肢骨折後常做的運動，可在家中練習，每個動作維持6-10秒，每回10下，每日三回，但可因個人體力增減維持時間及次數。請注意必須由醫師或治療師確定不會妨礙骨頭癒合，運動過程以不疼痛為原則，而且不可過量，以免肌肉酸痛；若有不確定之處，應該回到醫院接受專業物理治療師的評估及治療。



抬臀及直抬腿運動

1. 身體平躺，一腳屈曲，
2. 臀部離開床，伸直之腳直直向上抬高，離床30公分。
3. 兩腳輪流。



### 側抬腿運動

1. 身體側躺，患側腳在上，健側腳屈曲。
2. 患側腳抬高至離床30公分。



### 靠牆半蹲運動

1. 身體平貼牆面，雙腳離牆10公分。
2. 身體緩慢沿牆面下降，膝屈曲最大至90度。