

高雄榮民總醫院臺南分院

骨內固定手術後注意事項



一、術後須知

1. 手術後應將患側肢體抬高，以減少腫脹。
2. 手術傷口的護理，應遵行醫護人員的叮嚀，不可任意自行換藥及避免弄濕傷口。
3. 三週內，建議不要對患側施加壓力或接觸地面負重。
4. 四到六週，經醫師的許可，才能讓患肢適應壓力和力道，以期能慢慢恢復，不操之過急。

二、術後飲食注意事項

1. 應增加充足的熱量及高品質的蛋白質，如牛奶、雞蛋、各種瘦肉、魚類及黃豆製品等。
2. 應注意鈣磷等礦物質的充分攝取；磷廣泛的存於各種食物中，如蛋白質豐富的食物也都含有豐富的磷。
3. 鈣質的攝取與補充，一般是建議在去除石膏後，酌量增加鈣質的攝取（如每天多喝1~2杯牛奶或補充低劑量的鈣）。
4. 適度走到戶外接觸陽光，可增加維生素D的合成，促進鈣質的利用。

三、出院後注意事項

1. 返家後必須依指示繼續執行肢體復健運動。
2. 換藥中勿在傷口上方說話、咳嗽。
3. 骨折手術後的肢體，儘量避免碰撞，以免再次骨折。
4. 洗澡時，請採淋浴或擦浴，傷口可用塑膠袋密封，並避免直接對傷口處沖洗。

四、返院看診時機

1. 定期返院看診，以便醫師了解您內固定及傷口進步情形。
2. 傷口有紅腫。
3. 傷口分泌物變黃或灰綠、有異味。
4. 發燒 38°C 以上或持續發燒 2 天以上。
5. 骨釘、骨板周圍或肢體有紅腫及壓痛感等異常現象，必須來院請醫師診治。



高雄榮民總醫院
臺南分院

K • V • G • H
Tainan Branch

關心您

護理部製作 S021