PAZOPHYSIO 免費資源

骨折之後要注意哪些事情？

三個階段，根據你現在的情況去進行訓練。如何進階看的是條件，每一階段都有都清楚需要達到的標準。

注意：這份對照是給接受內固定手術（骨釘、骨板）的人。如果你是使用外固定（如石膏、副木）則要參考其他的標準。

骨折要多久才會好？

一般情況下的骨折，通常會需要至少三個月的時間復原。

造成差別的主要是受傷嚴重程度與固定方式。有好的固定就能提早開始活動，復原也會更快。

骨折復原更重要的是，每一個階段的進度是否有達到應有的恢復標準之後才進階。

有達標之後，才可以繼續往下一階段前進，在適當的條件下，這些進階的條件可以在很短時間內完成。

骨折受傷之後要復原，有哪三個階段？

1. **保護期：讓骨頭生長**
   骨釘骨板給的是穩定，讓骨頭可以更快生長出來。
2. **活動度：把動作找回來**
   在訓練力量之前，要先確保關節正常的動作範圍。
3. **負荷：訓練力量以準備回場**
   讓身體可以動得更穩定，並且準備好要回歸運動。

三個階段要循序漸進，不可以跳過任一階段

1 保護期　讓骨頭生長

這一階段在做什麼

骨釘骨板不會幫你把骨頭長好。它做的是把兩端鎖住不讓它跑掉，剩下的還是骨頭自己長。金屬的固定**給的是穩定度，骨頭還是要時間生長。**

不過也因為有這個穩定度，**你可以比想像中更早開始動**。因為固定過長時間，最後導致關節沾黏之後的復健，往往比骨折本身的復健更困難。

這一階要注意的

- **沒被固定到的關節要保持活動。**手指、手肘、肩膀，只要還能活動就要盡量活動。
- **止痛藥先問過醫師。**對骨傷的建議是避免非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs），因為它可能抑制骨骼修復。這跟大部分人的直覺相反。
- **保持好的睡覺狀態。**睡眠品質是骨骼健康的因子之一，好的睡眠可以讓恢復更快

走完這一階的條件

傷口已經癒合、骨折位置完全消腫、疼痛在可以控制的範圍，而且醫師確認固定穩固，可以開始進行活動。

2 活動度　把動作找回來

這一階段在做什麼

被固定住的那段時間，關節囊會變緊、肌肉會退。這一階不是在練力量，是先把能夠活動的範圍練**回來**。

這一階要注意的

- **手部骨折要檢查有沒有動作異常。**手指彎起來的時候，指尖應該匯聚指向同一點；如果有一根方向歪掉，那是動作有異常情況。這是骨折後最容易被忽略、卻最影響手部功能的問題，發現了要回去給醫師看。
- **僵硬跟無力是預期會出現的。**
- **動的過程會不舒服，但不該是尖銳的痛。**疼痛分數應該落在 5/10 分以內。

走完這一階的條件

關節活動度跟其他正常的關節相比動作幅度已經差不多，日常生活動作可以做得出來，而且不需要依靠別的地方代償。

3 負荷

把力量長回來

這一階段在做什麼

這是最多人沒有做好的一段。內固定讓你提早「能動」，但要「高強度使用」還需要經過這一階段。

活動得順不代表骨頭準備好承受高強度的衝擊。

這一階要注意的

- **疼痛消失才開始漸進負重。**不是忍一下就過去。
- **給骨頭時間。**骨骼要完全重塑得花 6 到 12 個月。有研究發現，受傷那一側的骨骼強度要滿一年，才完全恢復到接近沒受傷的那一側。
- **位置會決定難度。**有些位置的血液供應天生比較差，癒合就慢很多，手腕的舟狀骨是最有名的例子。

這一階最容易出事

這一階段是在高強度運動之前要完成的，也是很多人會遇到卡關的階段，除了要能夠有正常的活動以外，也要考慮動作的強度、速度、瞬間爆發與受力骨頭能不能負荷得了。

走完這一階的條件

專項動作可以正常做得出來、不痛，而且兩側力量對稱。

總結

許多人在受傷之後都只在意「時間」，卻忽略了最重要的是身體本身的活動能力是否有真正恢復，如果沒有讓關節動作恢復，身體活動的能力在受傷之後只會持續退步，所以要關注身體的動作與表現是否有恢復正常。

不論是運動員還是一般人，復健要經過的順序都是一樣的。

更多運動傷害與復健內容，歡迎追蹤 @pazo_physio

免責聲明：本內容是一般性衛教資訊，不是診斷、不是治療，也不能取代醫療人員的當面評估。實際的恢復時程、以及能不能進到下一階，由你的骨科醫師與物理治療師判斷。文中所有內容都不能取代他們對你這個骨折的判斷。

參考來源：內容依據國際奧會運動醫學文憑課程（IOC Diploma in Sports Medicine）骨骼損傷與手部傷害單元整理。骨骼重塑時程參考 Popp KL, Tenforde AS, et al. *Am J Sports Med*. 2021。

Pazophysio 陳冠勳 物理治療師 ｜ moofinpt.com