



武汉科技
大学附属

天佑医院

TIANYOU HOSPITAL AFFILIATED TO
WUHAN UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY

股骨颈骨折 健康教育处方

天佑科普 医心为民

股骨颈骨折定义：

股骨颈骨折是股骨颈受到外界暴力导致的，股骨颈骨折与骨质疏松关系密切，中老年人是骨质疏松的好发人群，因此容易发生股骨颈骨折，最常见的外伤是跌倒。

Garden 分型



I型

不完全骨折+无移位



II型

完全骨折+无移位



III型

完全骨折+部分移位

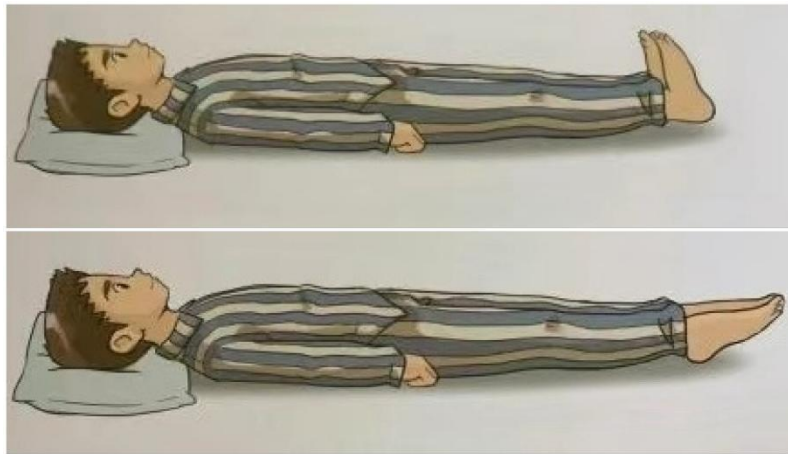


IV型

完全骨折+完全移位

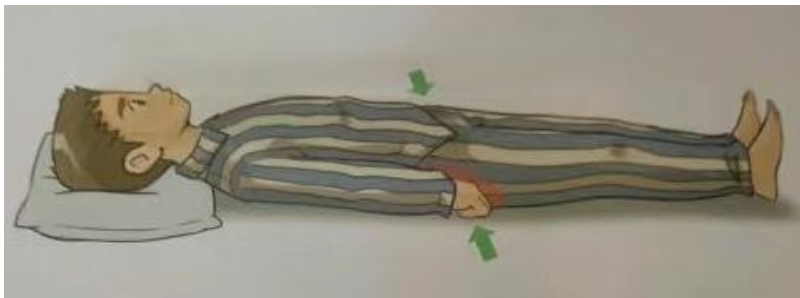
康复训练

术后当天



踝泵训练

- 勾脚，保持**5**秒。再绷脚，保持**5**秒。反复循环。
- 每天训练三次，每次20-30个。



夹臀训练

- 臀部肌肉收缩，夹住屁股。保持**10**秒左右，再放松。休息两三秒后，接着再做。
- 练到臀部肌肉发酸就休息一会儿。
- 每小时累计做**5**分钟左右。

康复训练

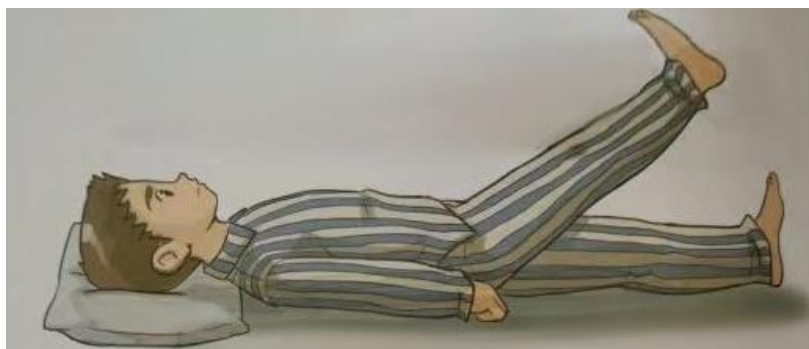
术后第一天

巩固训练

- 踝泵训练和夹臀训练都继续做，方法和频率同前。

直腿抬高

- 臀腿伸直，勾脚，抬起一条腿。
- 尽量让大腿和床面呈 $30^{\circ}\sim 40^{\circ}$ 左右。
- 感到酸胀后再尽量坚持 $3\sim 5$ 秒，然后慢慢放下来。
- 两腿交替练习。
- 每小时累计做 5 分钟左右。
- 即使一开始做不到标准动作也要不断尝试练习。



康复训练

术后第一天



滑移屈髋屈膝

- 脚跟始终贴着床面。脚来回慢慢滑动。
- 滑动过程中脚尖始终冲着正前方，不要旋转。
- 向回滑动时，尽量让脚后跟去贴近屁股。
- 屈髋达到最大时，保持 3~5 秒，再继续滑动。
- 每小时累计做 5 分钟左右。



抬腿屈髋屈膝

- 膝盖弯曲，抬起腿来。尽量屈髋到 90° ，但不能超过 90° 。
- 脚尖冲着天花板，不要旋转。
- 弯到最大时保持 3~5 秒，然后慢慢放下去。再重复进行。
- 即使一开始屈不到 90° ，也要尽量尝试。
- 每小时练 5 分钟左右。

饮食指导

宜进食富含钙、高蛋白质，纤维素的食物



宜补充维生素 D

居家指导

多晒太阳、补钙，防止骨质疏松



防止跌倒



正确用拐



继续康复训练

