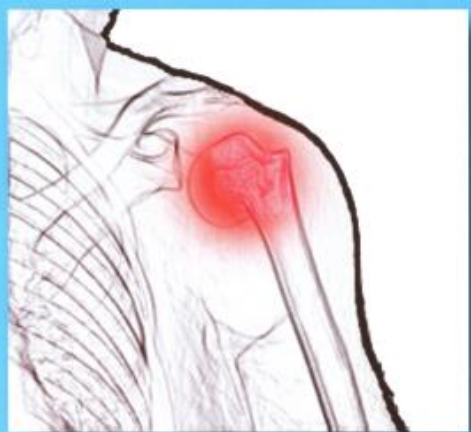


家居物理治療系列之



肱骨近端骨折

甚麼是肱骨近端骨折？

肩膊關節是由肩胛骨及肱骨組成，肱骨近端是一個較脆弱的部位，若受撞擊，容易形成骨折。此情況常見於長者。



常見病因是甚麼？

- 多由創傷引致，如跌倒或交通意外等
- 骨質疏鬆症及部份內科病症可增加骨折風險

有甚麼治療方法？

- 醫生會根據骨折的情況選取手術治療或保守治療
- 一般保守治療需用手掛固定骨折大約四至六星期
- 手術治療是用鋼針、拉力鋼絲、螺釘或鋼板接骨固定患處
- 無論手術治療或保守治療，都需要透過物理治療來加速病者康復

骨折癒合前的物理治療

能有效保持肩膊及其他關節的活動幅度，加快軟組織及骨折復原。

鐘擺運動

身體傾前，利用地心吸力將患手前後、左右搖擺。1日3節，每節大約5分鐘。



手指關節運動

擠壓橡皮球、海棉或泥膠。1日3節，每節5分鐘



手肘及手腕關節屈伸運動

1日3節，每節5分鐘

骨折癒合後的物理治療

骨折四至六星期後，便可慢慢進行肩膊活動幅度和肌力訓練運動。

輔助運動



用好手輔助患手進行舉高的動作。1日3節，每節20次。

爬牆運動

面向牆手指沿著牆壁盡量向上爬，慢慢上落各20次，1日3節。



竹竿運動

(可用長柄雨傘或毛巾代替)

利用竹竿去進行肩前舉、外展及後展的運動。1日3節，每節20次。



肩前舉

肩外展

肩後展

肩外旋運動



可用竹竿輔助肩膊作外旋的動作。1日3節，每節20次。

肩前舉肌力訓練

手握啞鈴，保持手肘伸直，向上提起，然後慢慢放下。1日3節，每節20次。



肩旋轉肌力訓練



側臥手握啞鈴，手肘貼著腰部，將肩膊向外轉，放鬆。1日3節，每節20次。

日常生活小貼士

1. 冰敷或熱敷有助消腫及舒緩痛楚，如肩膊發熱和腫脹可冰敷。相反，如無發熱和微腫可熱敷。每次可敷患處15至20分鐘，每2-3次。
2. 骨折癒合前，避免側臥於患肢。
3. 睡覺時，可用枕頭將患肢墊高，有助舒緩水腫。
4. 骨折癒合後，儘量讓患肢參與簡單的日常活動，如刷牙、梳頭等，亦有助強化康復效果。
5. 應把常用的物件擺放在容易提取的高度，以避免手臂過度伸展而影響患肢康復，亦應避免提舉重物。

以上建議，只供參考。

如有任何疑問，請向你的物理治療師查詢