|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **骨与关节损伤康复出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、请按时、遵医嘱用药，短时间内注意休息，避免一些危险因素，避免劳累，保持良好心境，以利于康复。  2、正确使用镇痛药：不能滥用镇痛药，以防发生不良反应。  3、中老年人单纯服用钙剂往往吸收不佳，可同时服用活性维生素D。  4、听从医师的指导，门诊定期复查，若有不适或病情出现明显变化时，引起重视，及时就诊。 |  |
| **护理** | ①保持乐观情绪，合理的生活和工作方式：平时少量多次饮用牛奶，多晒太阳，必要时补充钙剂。  ②避免机械性损伤：避免对受累关节的过度负荷，肥胖者应减轻体重。  ③选择适当的鞋：老年人最好穿松软带后跟的鞋，鞋后跟高度以高出鞋底前掌2cm左右为宜，老年人的鞋底还要稍大一些，必须有防滑波纹，以免摔倒。  ④使用辅助设施：可利用把手、手杖、护膝(髌股关节受累)，减轻受累关节的负荷。  ⑤辅助理疗：急性期以止痛、消肿和改善功能为主；慢性期以增强局部血循环，改善关节功能为主。  ⑥进行缓和的有氧运动：需从小运动量开始，循序渐进，如锻炼后关节持续疼痛，应降低运动强度和时间。 |  |
| **康复** | 运动疗法通常采用主动运动，可利用器械做操，也可做徒手体操。既要有足够的锻炼次数和锻炼时间，锻炼要循序渐进，避免长时间跑、跳、蹲，同时减少爬楼梯、登山等，为改善关节功能，减轻关节疼痛，可制定个体化运动方案。一般每日锻炼2~3次，每次15~30分钟。锻炼内容包括肩部ROM练习和增强关节肌肉的力量练习。比如：  （1）低强度有氧运动：如步行、骑自行车、游泳、健身操等；  （2）关节周围肌肉力量训练：常用方法有股四头肌等长收缩训练、直腿抬高加强股四头肌训练、臀部肌肉训练、静蹲训练、抗阻力训练等  （3）关节功能训练，常用方法有关节被动活动、牵拉、关节助力活动和主动运动等。 |  |
| **营养** | 充足的营养对骨骼和关节的维护与康复至关重要，骨与关节损伤后在饮食方面需关注体重、蛋白质、钙与维生素D、膳食纤维、钾元素等膳食因素对骨与关节损伤康复的影响，  1、对于体重的管理：消瘦的患者增加体重，下肢关节受损的超重、肥胖患者，致使关节负荷加重，故减轻体重有助于减缓关节负重，有利于疾病的康复。体重应在BMI 18、5～23、9kg/m2, 超过65岁的老年人BMI在22～27kg/m2（BMI计算公式=体重kg/身高2,身高的单位是米）,有条件的患者可做人体成分分析，给予更好的评估。对于食量小的患者，可增加餐次（5～6次/天）和能量密度来增加摄入量；体重超重、肥胖的患者减慢吃饭的速度，细嚼慢咽，每餐七八分饱或每餐减少1～2口食物，达到逐渐减轻体重。  2、蛋白质和钙都是骨骼的重要组成成分，充足的摄入是必需的，但过高或过低都会影响骨与关节的康复。因此，应选择营养价值高的乳、蛋、肉、大豆等食物，每天鸡蛋1个，牛奶或豆浆250ml，瘦肉类100～150克（素食者可替换成豆制品、鸡蛋、牛奶等）。深色的蔬菜和深色的叶菜既能提供有益健康的植物化学物（多酚类和抗氧化剂），又能提供较多的钙元素、镁元素和维生素K，这些都是对骨细胞和骨骼有益的营养素，故建议每天摄入500克的深色的蔬菜或深色的叶菜；食物中首选的补钙食品是牛奶及奶制品，其次是大豆类。此外，对于经口摄入钙和维生素D不足者，应补充营养补充剂钙片和维生素D。  3、日常饮食还要注意食盐的摄入，因为摄入食盐过多，会引起钙的流失。按照我国推荐的食盐用量每天以不超过5～6克为宜。  4、酒精、咖啡和碳酸饮料、软饮料等方面原则上不建议饮用，尤其应限制酒和碳酸饮料、软饮料。  总之，均衡合理的饮食是保障人体营养与健康的基础，多吃新鲜的蔬菜，水果和全谷物食品，避免过多油炸食品，做到食物多样化，以提高机体免疫力，促进骨与关节损伤的康复。 |  |