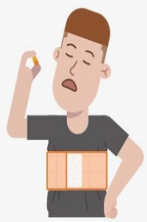


治療方式簡介



保守治療



手術治療

<p>止痛藥物+呼吸復健</p> <p>靠身體自行修復骨頭</p>	<p>治療原理</p>	<p>鈦合金骨板固定</p> <p>直接將斷骨接回並固定</p>
<ul style="list-style-type: none"> 單純骨折(1-2根) 疼痛尚可忍受 肺功能未受太大影響 		<p>適合對象</p> <ul style="list-style-type: none"> 多根骨折、嚴重錯位 連枷胸(胸壁塌陷) 痛到無法深呼吸、咳痰
<ul style="list-style-type: none"> 免開刀、無麻醉風險 無手術費用 	<p>特點</p>	<ul style="list-style-type: none"> 止痛效果快，大幅改善生活 可提早下床、返回職場 骨骼癒合位置較佳
<ul style="list-style-type: none"> 易併發肺炎、呼吸衰竭 癒合期長(約2-3個月) 		<p>風險</p> <ul style="list-style-type: none"> 手術麻醉風險 傷口感染(機率<1%)



國際認證 + 國家核定
全亞洲唯一 雙專科執刀



超微創肋骨骨折照護團隊

高雄市立小港醫院
胸腔暨肋骨骨折整合門診



門診
線上掛號



更詳細的
手術知識

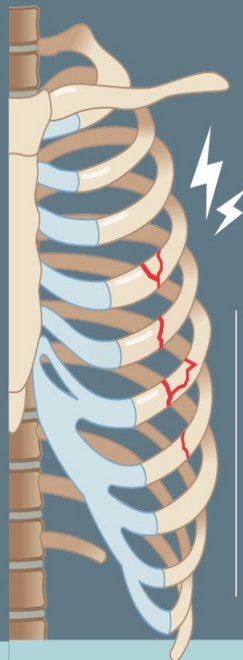


圖片版權所有



高雄市立小港醫院

Kaohsiung Municipal Siaogang Hospital



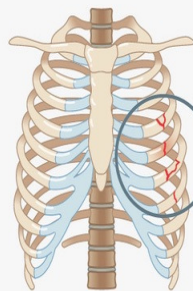
肋骨骨折了
該怎麼辦?

肋骨骨折保守治療介紹

疼痛緩解 | 併發症預防

高雄市立小港醫院
胸腔暨肋骨骨折整合門診

什麼是肋骨骨折?



肋骨骨折是指
胸廓骨頭斷裂

通常由車禍、跌倒或撞擊引起。

常見症狀



一呼吸就痛

深呼吸、咳嗽或打噴嚏時，胸痛瞬間加劇。



活動受限

翻身、側躺或上下床時劇烈疼痛。



呼吸短促

因為怕痛而變淺呼吸，導致感覺喘不過氣。

肋骨骨折居家自療指南

按時吃藥

- 請依醫囑規律服藥，「不痛」是復原的基礎。
- 疼痛控制好，才能有效深呼吸咳痰，預防肺炎。

日常與活動限制

- 0-3週：禁止提重物、劇烈運動(如跑步、健身)。
- 0-6週：禁止打籃球、格鬥等碰撞的接觸性運動。

避免臥床

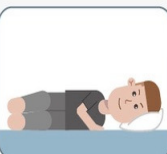
- 除了睡覺外，盡量坐起來或在家中慢走，促進肺擴張。

呼吸訓練

- 清醒時，每小時使用「誘發性肺量計」或做深呼吸10次。

安全上下床

滾向健側，腳先下床



1.側身

雙膝彎曲，將身體滾向健側(不痛的那一邊)。

2.起身

雙腳先滑出床沿垂下，用健側手推床面撐起身體，配合吐氣慢慢坐起。

護胸咳嗽

有效咳痰，預防肺炎

支撐：用抱枕、毛巾卷或雙手輕壓傷處，咳嗽時可減少胸廓震動痛感。

咳嗽：吸飽氣後，腹部用力將痰咳出，避免肺部感染。



肩膀與胸廓運動(傷後3-6週)

預防五十肩、緩解背痛、幫助呼吸恢復

時機：藥效發揮時進行。早晚各1回，每回5-10次。

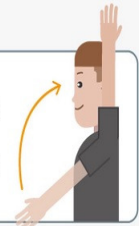
注意：動作應緩慢，不產生劇烈刺痛為原則。

動作一 | 肩部外展

預備：採取坐姿或躺姿。

動作：吸氣，雙手慢舉過頭(或向兩側平舉)，擴張胸廓。

放鬆：吐氣，配合節奏將雙手緩慢放回原位。



動作二 | 軀幹微旋轉

固定：坐穩椅子，雙手交叉置於胸前。

旋轉：吸氣，頭帶動上半身緩慢轉向左(右)側至緊繃，增加胸椎與肋骨活動性。

回正：吐氣緩慢回正再換邊。



深呼吸循環訓練



放鬆預備(呼吸控制)

採舒服坐姿，雙手或抱枕輕放在骨折處，肩膀放鬆，平穩呼吸，準備開始。



擴張肺部(深呼吸)

用鼻子緩慢深呼吸，閉氣2至3秒後再吐氣。重複3至4次。



排出痰液(哈氣與咳嗽)

張大嘴呈O型，打開喉嚨，像要呵氣把鏡子弄霧一樣，短促有力地哈氣。



恢復時程參考

骨折癒合：
平均6-8週。疼痛可能持續數週至數月。

返回職場：
辦公室/靜態：約2-4週。
勞力型/搬重：約8-12週(請與醫師討論)。

回診追蹤建議

1-2週：檢查疼痛狀況與呼吸功能。
6週：X光確認骨折癒合情形。

註：若超過3個月仍劇烈疼痛，請告知醫師重新評估。



緊急警訊 立即急診就醫

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 1 呼吸困難
休息時仍氣喘吁吁
喘到難以說話 | 2 發燒、痰色變
發燒>38°C或咳出
黃綠濃痰、血痰 |
| 3 劇痛失控
服藥無效
痛到不敢深呼吸 | 4 內出血徵兆
上腹劇痛、頭暈
冒冷汗、臉色蒼白 |