

模子及夹板—— 患者指南

什么是模子？

模子是一种缠绕手臂或腿的硬质绷带，用以在骨折、扭伤或手术后保护受伤部位。模子能使受伤部位在愈合过程中保持静止和伸直，有助于缓解疼痛。与模子相似，夹板是一种坚固的支撑，但硬质部分并不完全包绕整个受伤的肢体，而是为肢体肿胀留下一些空间。

模子和夹板通常需要垫料和软垫来保护皮肤、骨及靠近表面的神经。这些垫料必须保持原位，这样模子才能保持它的保护作用。只有在医生的建议下才能去除或更换管型和夹板。

医生建议将模子或夹板作为治疗的一部分，但是每一个患者以及他们的受伤情况都是独特的，以下信息只是就如何最好地看护受伤部位和模子提供一般指南。尽管如此，在任何情况下如果出现以下描述的警告标志，或是有任何疑问或担忧，请立刻联系您的医生。

警告标志

如果出现下列任何一种警告标志，请立刻联系您的医生：

- 模子/夹板过紧
- 手指或脚趾肿胀（轻微肿胀是正常现象，过度肿胀则不正常）
- 手指或脚趾麻木（失去知觉）
- 手指或脚趾无法活动
- 疼痛持续加重
- 模子下出现“热点”（灼伤和/或擦伤）

在没有得到医生所写的随访指南之前请不要离开，其中包括电话号码、地址和下次预约日期。



如何防止肿胀?

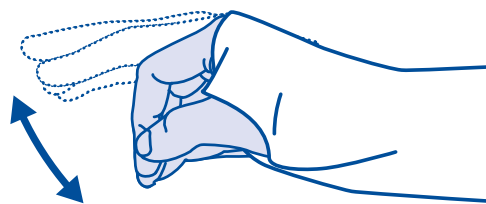
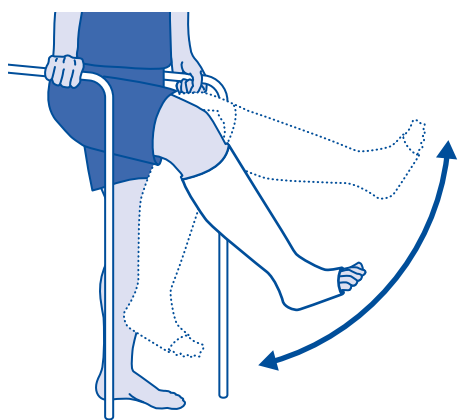
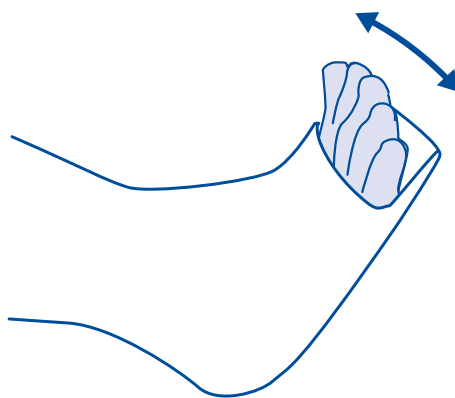
四肢严重损伤后常出现肿胀，休息、抬高受伤部位至心脏以上的水平有助于减轻肿胀。平卧或半坐卧位时要将受伤的足或脚踝用枕头垫高。受伤部位抬高后可以轻柔地活动手指或脚趾，但要避免剧烈活动，防止刺激受伤部位，加重肿胀和疼痛。

即使隔着模子或绷带，用防水袋敷冰于受伤部位，将有助于减轻疼痛和肿胀。



如何防止僵硬?

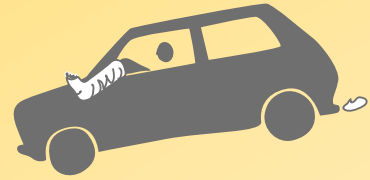
一旦您可以，就在您醒着的时候完全地弯曲和伸直您受伤的四肢的手指/脚趾，每小时持续数秒。在大多数情况下，轻柔地伸展模子上方的关节（肘、肩、膝、髋）也是一种有效的方法。即便没有受伤，在长时间没有正常活动的情况下，特别是您的肩膀也会变得僵硬和不适。如果需要，请用您的另一只手帮助四肢和关节进行完整范围的活动。



在您的模子上行走

一些腿部模子可以允许患者把重量放在腿部甚至戴着模子行走（一旦完全干燥后）。用于行走的模子会有一个用于此目的的附加的鞋跟或配备有一个可拆卸的模子鞋。如果你的模子不是用于行走的模子，则您必须使用拐杖或助行架，并且要学习如何安全地使用。请您与您的医生联系以获取具体指导。

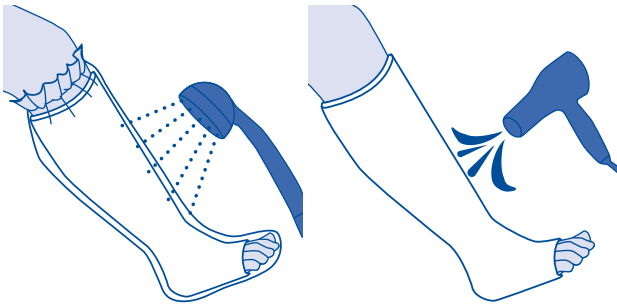
您的手臂或腿戴着模子时驾驶汽车或骑自行车是不安全的！



照料好您的模子

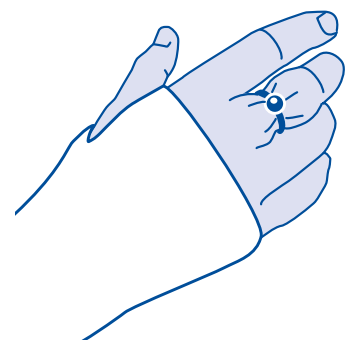
虽然模子由坚固的材料制成，但仍然易于损坏，从而减低其有效性。遵照以下简单的指南可以保持模子正常工作。

- 保持模子干燥：石膏模子变湿会“融化”，垫料也会潮湿，从而损伤皮肤。在淋浴时（禁止游泳或泡澡）始终使用防水膜或厚塑料袋包住石膏模子，如果受潮，使用电吹风调至低温吹干。如果模子明显变潮，请联系您的医生。



- 保持模子清洁：避免去脏的或灰尘多的地方、海滩、田野等。避免进行可能弄脏模子的活动。
- 不要让模子过热：如果模子靠近加热器或壁炉，模子可能变得过热并对您造成灼伤。
- 不要在模子里放任何物体：有时模子覆盖的皮肤会发痒，通过敷用冰袋可以减轻痒感，或者用电吹风或吸尘器抵着模子的一端通风使空气穿过皮肤减轻痒感。

- 我的模子是不是太紧？模子应使患者感到舒适为宜，而不应太紧。太紧通常是因为肢体肿胀，抬高肢体并让其休息，肿胀最终会消退。如果紧绷的感觉没有改善，请立即给您的医生打电话。
- 我的模子是不是太松？有时，在愈合过程中你会感到模子变松了，这通常可以在例行随访时让医生检查，但如果模子明显地在您的四肢上向上或向下滑动，应该立即进行检查。
- 如果我的模子变软或是折断了怎么办？任何模子都可能发生这样的情况，导致模子不能很好地保护受伤部位，或者刺激皮肤，可能导致水疱和溃疡。这时要找医生修复或更换模子。如果是腿部上的模子，则停止依靠模子行走，使用拐杖。
- 珠宝首饰和指甲油怎么办？受伤后请立刻取下所有的戒指、手链和身体穿刺装饰，因为这些饰件会在肢体肿胀后变得过紧。您的医生可能会要求您去除指甲油或人工美甲。



模子的拆除和康复

将用剪刀或一种特殊的模子锯来拆除模子，这种模子锯通过振动的方式穿过模子。即使受伤部位开始愈合，模子内的关节仍将变得僵硬，肌肉变得较弱。在模子下面的皮肤或毛发生长会有改变，但通常在拆除模子后恢复正常。然而，肌肉和关节则需要几个月的锻炼才能完全恢复。

切勿自行拆除模子，否则在拆除过程中会伤到自己或扰乱受伤部位的愈合过程。

这些指南是由在治疗佩戴模子和夹板的患者方面具有多年经验的骨科专家们提供。遵照这些简单的指南将帮助您获得针对您的受伤部位的可能的最好的治疗效果，并帮助您尽早地、安全地重返工作岗位。

由于每一位患者及其的受伤情况都是独特的，您必须获取并遵从医生的建议。



AO基金会是一家医学指导的非盈利性组织，由一批专业从事肌肉骨骼系统的创伤及疾病治疗的国际外科医生领导。

风险

我们非常仔细地编排文章，以确保读者在此出版物中所获得信息的准确性。然而，对因采用该信息而导致的任何错误或后果，出版社、经销商、编辑及作者不承担任何责任。每位作者以个人名义发表的内容，仅代表其个人观点，与出版社、经销商或AO集团无关。文中提及的产品、过程或治疗方案皆有一定风险，所以都应该在特定的场所，由合格的、经培训的医疗专业人员进行。任何人使用文中展示或描述的产品、过程或治疗方案，将由个人承担相关风险。由于医学的高速进步，AO建议在采取任何措施前，对所有的诊断、治疗方案、药物、剂量和手术方法都应进行独立的确认。虽然我们期望文中插入的广告材料都符合相应的伦理（医学）标准，但无论制造商所声称的产品质量或价值如何，出版商对出版物中所含内容不做任何保证或认可。

法律限制

本文由瑞士AO基金会编写，并保留版权。本出版物与其所有内容均受版权保护。未经出版社同意情况下，下列所有在版权规定的法律限制以外的使用、开发或商业化运用都将视为非法并被检控，特别是直接影印品、拷贝、扫描或复印、翻译、制备微缩胶卷、电子数据处理和存储，例如将此出版物传至网上供所有内网与外网用户使用。部分出版物中提及的产品、名称、器械、治疗方法、商标、设计等也受到专利权、商标法或其他知识产权保护法的保护（例如：AO、ASIF、AO/ASIF、TRIANGLE/ GLOBE Logo皆为注册商标）。因此，虽然本出版物中所出现的名称、器械等并没有指定为版权所有，但这并不代表这些不受专利权保护。使用限制：本文授权拷贝的合法拥有者只可以将其用于教育和研究目的。单独的图像和插图只可以用于研究或教育目的。在任何情况下，都不能改变图像或插图，并需要加注“瑞士AO基金会版权所有”标识。

版权所有：© 2014 by AO Foundation, 地址：Clavadelerstrasse 8, CH-7270 Davos Platz, 瑞士