

骨折手术不可怕， 心理疏导来护航

文 / 北京市通州区中西医结合医院 张松 田丹

关键词：骨折手术；围手术期；心理疏导

走进手术室时，紧张得手脚颤抖，害怕手术失败；走出手术室后，又担心恢复不好，无法正常生活……这些都是骨折手术患者内心的真实写照。在围手术期，如果患者的焦虑、抑郁等负面情绪得不到及时有效的疏导，不仅会加重疼痛感，还可能延缓术后恢复速度。因此，术前、术中、术后的心理疏导对于骨折手术患者的康复十分关键。

下面，就让我们从术前、术中、术后三个阶段入手，明确心理疏导的核心方法，助力骨折患者尽快康复。

一、术前稳心

术前对骨折手术患者进行心理疏导，核心在于建立信任，缓解负面情绪，明确治疗预期，帮助患者以平稳的心态迎接手术。许多患者术前陷入过度焦虑或紧张的根本原因在于对手术及术后康复存在认知偏差。术前认知引导，传递相关医学知识，打破常见误区，有助于患者理性看待骨折的治疗与康复过程。

有些患者误以为“骨头长好了，就意味着康复”，实际上，在骨折手术后的康复过程中，肢体愈合与心理建设缺一不可。若忽视心理问题，即使骨骼愈合良好，也可能出现对康复训练抵触、肢体功能恢复不佳等情况。

另一些患者则对手术的安全性、技术成熟度存有

顾虑，对手术本身充满未知恐惧。因此，需要帮助患者了解骨折手术的基本流程与注意事项，用通俗易懂的方式讲解骨折部位、手术方式、康复阶段性目标等内容，使患者认识到骨折手术属于常规临床治疗，绝大多数患者通过规范化治疗和术后康复，都能恢复正常肢体功能。

二、术中安心

对于手术患者而言，手术室是一个陌生而严肃的环境。在这里，患者无法得到家属的陪伴，心理上的孤独感和紧张感会进一步加剧。因此，术中心理疏导应通过语言和肢体动作自然地安抚患者，减少患者的心理落差，帮助其更好地应对术中可能出现的各种挑战。

在麻醉开始前，医护人员可用温柔、亲切的语气与患者沟通，例如轻声告知“麻醉即将开始，醒来后手术就完成了”，同时轻轻握住患者的手，通过肢体接触传递安全感。还可以告知患者，其家属术前已与他约定好，术后第一时间会在病房外等候。这能为患者建立明确的心理期待，增强手术信心。

对于接受局部麻醉、意识清醒的患者，护理人员应适时引导其转移注意力，通过深呼吸等方式缓解紧张情绪。患者也应主动配合医护人员的引导，保持平稳心

态,避免过度关注手术器械发出的声音,从而减少不必要的恐惧。

手术顺利结束后,医护人员应及时肯定患者的配合,明确告知手术非常成功,以缓解其对手术失败的担忧。同时,做好与病房工作的衔接,确保患者平稳转入病房,减少因陌生环境引发的恐慌。

三、术后舒心

1.科学缓解术后疼痛

骨折术后疼痛是患者普遍需要面对的困扰与挑战,也是引发不良情绪的主要因素。疼痛越剧烈,患者往往越焦虑、烦躁,甚至对康复失去信心。事实上,只要方法得当,疼痛及由此带来的心理负担是可以有效缓解的。术后疼痛属于正常的生理反应,患者既不必强忍,也不必过度焦虑,而应主动向家属和医护人员表达自己的疼痛感受。医生会根据患者的具体情况,制定合理、安全的用药方案。除了药物镇痛,患者还可以通过听音乐、玩游戏等方式转移对疼痛的注意力,从而减少疼痛导致的负面情绪。

2.克服术后不良情绪

许多骨折手术患者术后会出现焦虑、无助、紧张、抑郁、恐惧等不良情绪,担心康复不佳会给家人添麻烦,或给今后的生活增加负担。这些情绪的产生是正常的,并非“矫情”或“想太多”,而是身体与心理受到创伤后的自然反应;但若未能及时疏导,便可能成为阻碍术后康复的“绊脚石”。

在心理疏导方面,建议采取以下措施:

第一,医护人员应多倾听、少说教,耐心听取患者的担忧与烦恼,不打断、不指责。

第二,家属应多陪伴、少离开,尽量常伴患者身边,给予其安全感。同时,多给予肯定,少进行否定,多说鼓励和肯定的话语。

第三,对于患者自身而言,建议不要一直盯着伤口,也不要反复纠结“能不能康复”,而是主动做一些能让自己放松的事情,如看书、听广播、观看视频、与家人聊天等。

3.心理放松活动训练

在病房中进行一些简单、易操作的心理放松活动训练,不仅能缓解心理压力,还能减轻身体的紧张感。

这类放松训练不需要借助复杂工具,也不需要太大空间。以下三种训练方法简单易行,人人都能掌握。

第一,深呼吸训练。指导患者取坐位,放松身体,微闭双眼,双手放于腹部,缓慢呼吸,感受腹部缓缓鼓起。吸气5秒钟,屏住呼吸2秒钟,然后缓慢呼气,感受腹部收缩,呼气持续7秒钟。每组重复10~15次,每日完成2~3组,帮助身心逐渐放松。

第二,渐进式肌肉放松训练。指导患者取坐位,放松身体,微闭双眼。依次对以下部位进行紧绷与放松:脚掌、小腿、大腿、臀部、腹部、胸部、手臂、手掌、肩部、颈部、面部。每个部位缓慢收缩5秒钟,体会肌肉紧绷的感觉,然后瞬间放松,同时呼气,感受肌肉放松带来的舒缓感。全部完成后,闭目养神1分钟。

第三,听觉放松训练。指导患者取坐位或仰卧位,佩戴耳机或使用手机外放功能,调低音量,微闭双眼,双手置于腹部,缓慢呼吸。播放轻柔舒缓的音乐(如雷雨声、鸟鸣声),在听觉上营造安全的空间。静静聆听,让思绪随音乐徜徉,逐步抛开负面情绪。每次听20分钟,每日2次。

总而言之,骨折手术患者的心理疏导应贯穿术前、术中、术后三个阶段。愿每一位经历骨折手术的朋友,都能在科学的治疗与温暖的陪伴中,走出阴霾,走向康复,迎接新的生活。 **家园与人**

本文编辑:王佳昕

