

調順氣血益肝腎

骨折康復二階段



■紅色位置為手部腕舟骨部位

生活中常聽人說：「傷筋動骨一百天」。不管是扭了腳、閃了腰，還是摔傷骨折，只要傷到筋骨，身體都需要一段時間慢慢恢復。這句話流傳至今，並非隨口而出，而是中醫在長期實踐中總結出的道理。筋骨受傷，不僅是局部疼痛、腫脹、活動受限，還會影響氣血運行與臟腑功能，因此恢復過程不能操之過急，更不能隨意處理。真正理解「傷筋動骨一百天」的含義，才能少走彎路，早日康復，不留病根。

文：康宇辰



■香港中醫學會理事
康宇辰中醫師

中醫常言：「肝主筋，腎主骨」。肝藏血，血能養筋。我們身上的肌肉、肌腱、韌帶、筋膜，都屬於「筋」的範疇。筋必須依靠肝血滋養，才能柔軟有力、關節靈活。若肝血不足，人就容易抽筋、僵硬、腰酸背痛，稍微一動便拉傷。腎主骨、生髓，腎精充足，骨髓才能化生，骨骼才堅固有力。腎氣虧虛者，骨頭較脆，容易骨折，癒合也慢。因此，筋骨受傷表面看似局部損傷，實際上與肝、腎、氣血密切相關。修復筋骨，不僅是讓傷口癒合，更要調順氣血、補益肝腎。這正是為什麼筋骨一旦受傷，往往需要長時間調養。

人體修復大致規律百天

為什麼剛好是「一百天」呢？其實這並非死板的規定，而是人體修復的大致規律。中醫將恢復過程分為三個階段，每個階段有不同的重點。我們以手部腕舟骨骨折為例，更能看出這三個月養護的重要性。

第一階段：受傷後前三周（急性期）

腕舟骨骨折初期常表現為手腕側腫痛、鼻煙窩處壓痛、用力即痛，很多人誤以為只是扭傷而延誤治療。此時傷處腫痛或伴瘀青，轉動手腕有刺痛感。中醫認為此期病機以「氣滯血瘀」為主，治法重在消腫、止痛、化瘀。切忌立即揉按或熱敷，否則只會加重腫脹。

第二階段：第四至第八周（修復期）

腫痛逐漸消退，身體開始修補損傷組織。對腕舟骨骨折而言，這是長骨痂、穩定骨折的關鍵期。中醫講「瘀血去，新血生」，此時需補氣血、養肝腎、續筋骨。可適度溫敷、輕柔按摩，促進氣血流通，但手腕仍需保護性活動，避免僵硬。飲食上可逐步增加強筋健骨的食材。適度活動手指，防止肌肉萎縮與關節黏連，每日做前臂上舉運動，保持上肢肌力。

第三階段：第九至第十二周（鞏固期）

約三個月時進入康復鞏固期。腕舟骨癒合較慢，易出現壞死或不癒合。雖然疼痛減輕，但骨骼尚未完全堅固，用力抓握或提重物仍有風險。若過早恢復工作或劇烈運動，容易再次受傷，甚至留下舊患。此期重點在於強化功能，逐步恢復手腕靈活度與力量，疏通經絡，鞏固筋骨。大約一百天後，骨骼才能真正穩固，氣血恢復正常，逐步回復日常生活。



■急性期以清淡為主，多吃蔬菜、魚湯、粥，幫助散瘀。



恢復筋骨懂得養傷

現代人恢復筋骨，最容易犯幾個錯。第一，受傷後立刻按摩或熱敷，結果越弄越嚴重。像腕舟骨骨折初期亂揉，可能直接加重損傷。第二，以為「躺着不動」就是最好的養傷，結果躺到後來關節黏連、肌肉萎縮，恢復更慢。第三，一受傷就猛補鈣、天天喝骨頭湯。其實急性期並不適合大補，只會增加身體負擔。第四，沒到時間就急着運動、上班、用力，結果傷還沒好透又二次受傷，留下長期痠痛。

真正懂得養傷，要做到「動靜結合、飲食有序、按時調理」。飲食方面，三個階段各有不同。急性期以清淡為主，多吃蔬菜、魚湯、粥，幫助散瘀；中期可適度補益，牛腱、黑豆、核桃、枸杞、雞湯都很合適，有助筋骨修復；後期則可再加強，鞏固體力。總之，不要盲目進補，

也不要暴飲暴食。

起居方面，要注意保暖，傷處最怕風寒濕氣。一旦受涼，氣血凝滯，疼痛更難痊癒。手腕骨折尤其要避免長時間吹冷風，同時要早睡不熬夜，因為夜間是肝血恢復、身體修復的關鍵時段，睡得好，筋骨癒合更快。運動康復方面，要循序漸進。急性期以制動保護為主；中期可進行輕度活動，維持關節功能；後期逐步加強力量與柔韌度。太極、八段錦等柔和動作非常有助康復，既能疏通經絡、強健筋骨，又不易造成二次損傷。

此外，中醫有許多實用治療方法，例如中藥外敷、針灸、艾灸、推拿等，都能幫助止痛、消腫、促進修復。以手腕骨折後期為例，若腫脹、僵硬明顯，可配合中藥外洗與針灸，輔助康復。但必須尋求專業中醫師診治，避免隨意亂按或亂灸。



■中醫有許多實用治療方法，如針灸。



□八段錦柔和動作有助骨折康復。