

健康科普专栏
健康知识普及行动

龙游骨科医院 24 小时健康咨询热线:7889999

说走咱就走——谈谈髌关节置换术

髌关节,是连接躯干和下肢的重要关节,也是全身负荷体重最多、受力最重的关节。在日常生活中,髌关节扮演着重要角色,它可以让我们随意抬腿、翘脚、弯腰、转身、走路等,是维持人体活力的重要前提。

髌关节属于“易耗品”,容易受伤、磨损,肥胖者、重体力劳动者、中老年人、运动员都需格外小心。当髌关节出现疼痛、畸形甚至影响行走,经药物等保守治疗无法缓解、严重影响生活质量时,可选择髌关节置换手术。该手术具有关节活动较好、可早期下地活动、减少老年病人长期卧床的并发症等优点。

然而,做完手术就一劳永逸了吗?俗话说,三分靠手术,七分靠康复。髌关节置换术后康复训练学起来,跟着做好得快!

一、体位:休息时取平卧或半卧位,3个月内侧卧时应夹软枕。术后屈髌应小于90度。



遵循“六不要”原则:

- 1.不要交叉双腿;
- 2.不要坐矮凳及沙发;
- 3.坐位时不要前倾;
- 4.不要弯腰拾物;
- 5.不要卧于患侧;
- 6.不要屈膝而坐。

“五禁止”:

- 1.禁止低座;
- 2.禁止盘腿;
- 3.禁止翻身;
- 4.禁止侧卧;
- 5.禁止负重。



(错误姿势集合)

二、功能锻炼:术后3周内可用助行器、拐杖行走,3个月后,患肢可逐渐负重,但拐杖的使用应坚持双拐→单拐→弃拐原则。之后可进行简单活动,如散步等。下午可适当抬高患肢,以减轻上午散步导致的水肿。6个月内避免患肢内收和内旋,站立时患肢应尽量外展。避免做对人工髌关节产生过度压力造成磨损的活动,如跳跃、快跑等。

三、日常活动:不要弯腰拾东西,不要穿需要系带的鞋,穿衣或脱衣时尽量坐在床边或高的椅子(理想的坐高为50-60厘米,可就个人身高作调整)上,更衣时先穿患侧,再穿健侧。洗澡时坐在高的有扶手的椅子上。在洗澡或穿衣时如需接触膝以下的部位,则需使用长柄工具;加强营养,戒烟酒;尽量不要单独外出活动,若外出时最好使用手杖,既可保护自己,又可向周围暗示以获帮助。在进行一切活动时,均应减少

减少对患髌的负重。

四、饮食:多食高蛋白、高钙、易消化的食物。但应保持合适的体重、避免体重过度增加而加重对假体的负担。

五、随诊时间:术后3个月内,每月复诊一次;术后6个月内,每3个月复诊一次;以后每6个月复诊一次。若有髌部疼痛或活动后严重不适,应随时就诊。

衢州有礼 天下龙游
QIZHOU LONGYOU
一座最有礼的城市

整治牛皮癣 让城市靓起来