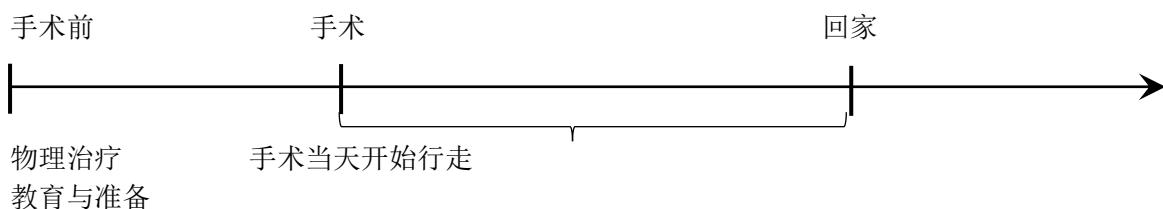




物理治疗部门

加速康复外科膝关节置换复建 (**ERAS Knee Arthroplasty Rehabilitation**)

恢复时间表



如何为手术做准备？

请确保您已为出院后的前几天做出需要的安排，比如：

- 让家人和你在一起，让你有时间在家里安顿下来
- 安排送餐服务
- 熟悉膝盖运动

手术后会发生的事：

手术当天

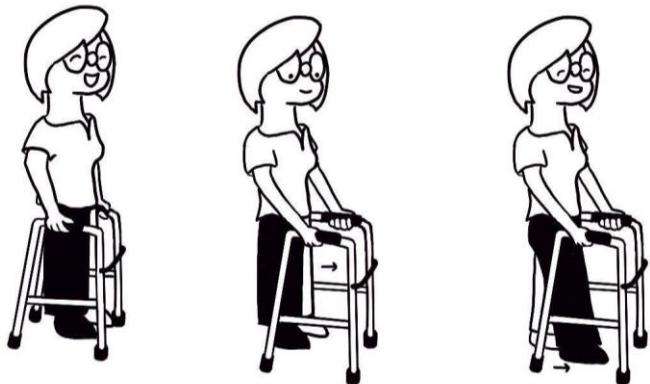
- 医生与物理治疗师会在手术后评估您进行物理治疗的适合性
- 物理治疗师会与您复习膝盖运动，然后会协助您下床，使用合适的步行辅助器行走。

手术隔天

- 在回家前，物理治疗师会教您爬楼梯，并且测量您合适的步行辅助器以确保您的安全和恢复。

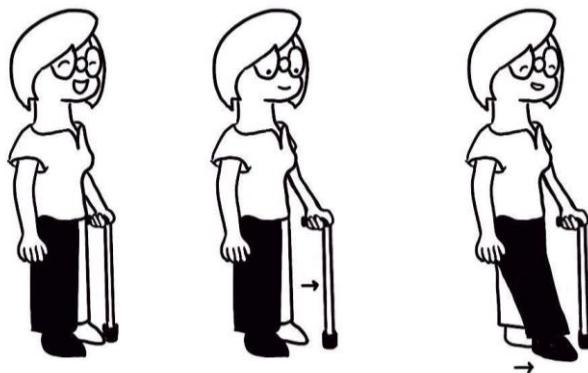
如何使用步行辅助器 (手术脚为黑色)

使用行走框架



1. 把行走框架放在大约一尺的距离。
2. 先移动手术腿，然后是非手术腿。

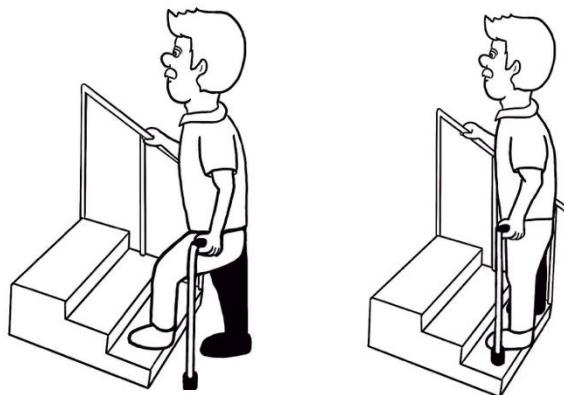
使用宽的四脚拐棍/窄的四脚拐棍/手杖



1. 将拐杖放在非手术腿的侧边。
(若右腿动手术，拐杖应该在左边，反之亦然)
2. 把拐杖放在大约一尺的距离。
3. 先移动手术腿，然后是非手术腿。

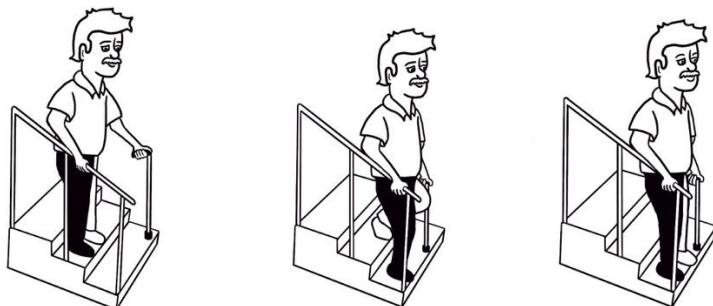
上下楼梯

持拐杖上楼的顺序：



1. 先用非手术腿向上一级台阶，
2. 然后提起拐杖，
3. 将拐杖和手术腿移上同一级台阶。

持拐杖下楼的顺序：



1. 先提起拐杖放在下一级台阶上，
2. 用手术腿向下，
3. 然后将非手术腿移下同一级台阶。