



物理治疗部门

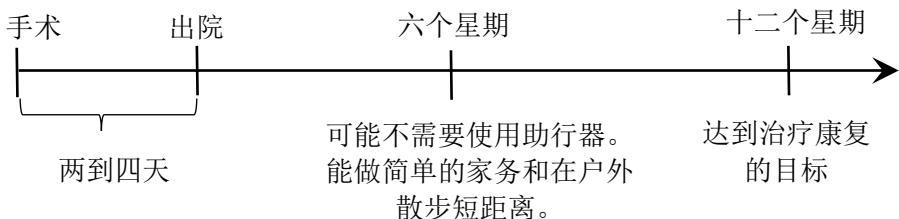
膝关节置换 - 手术后护理步骤

第一部分：住院旅程

物理治疗目标

1. 恢复膝盖的强度和活动力
2. 帮助您回到正常活动

恢复时间表



出院的目标

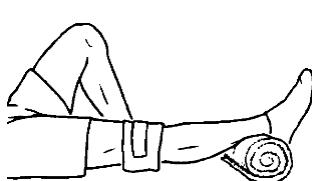
膝盖能够完全伸直和弯到九十度	能够把膝盖伸直举起来	20m 能在没有援助的情况下步行二十米	能够爬楼梯

注意: 请把这里的恢复时间表和出院目标作为指南. 个人的恢复和出院目标乃因人而异. 您的物理治疗师会帮助您设定对您适当的时间表和目标。

手术后:

- 我们鼓励您在医生的允许下，尽快开始起身活动和走路（手术当天或隔天）。研究表明及早行动有助于减少手术后的并发症和提高您的恢复能力。
- 膝关节难免会感到疼痛以及不舒服。您可以：

1. 服用适量的止痛药



2. 冰敷 - 20 分钟，一天 3 至 5 次



3. 垫高脚 – 请把枕头放在脚踝，
误把枕头放在膝下。

4. 做深呼吸运动 – 有助降低肺部并发症的风险

(鼻子吸气时，会感觉下肋骨向外扩张，憋三秒后，
用嘴慢慢吐气，建议每小时重复 10 次)



5. 脚踝运动 – 协助血液循环

(将脚趾指向你的脸，然后向下指向床边 \\ 向上向下摆动脚踝，建议每小时重复 10 次)

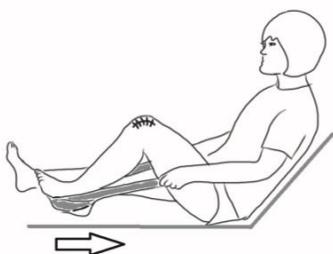


如果您感觉巨痛，麻痹，肤色变白，或流血，
请赶紧通知您的医生或护士。

膝盖锻炼的运动

您的物理治疗师会指导您以下所做的运动。这些运动是专门帮助您恢复新膝盖的正常力量和活动力。在手术后的恢复过程中发挥积极作用对您很重要。

A. 弯曲运动



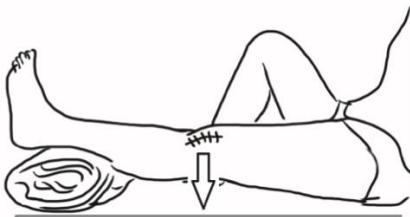
目标：防止关节僵硬

1. 把一条毛巾绕在脚底下
2. 用双手拉着毛巾，尽量使您的脚弯曲

姿势维持 10 秒，然后慢慢地把脚完全伸直。

重复 10 遍。

B. 伸直运动



目标：帮助膝盖伸直及锻炼腿部肌肉

1. 把枕头或卷起的毛巾垫在脚跟低下
2. 尽量伸直膝盖，然后往下压

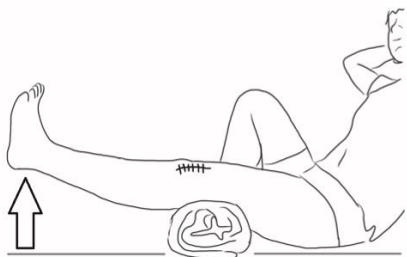
姿势维持 10 秒，再放松。

重复 10 遍。



- 每天把以下的运动练习 **3 次**。
- 运动后记得在膝关节上**冰敷**。

C. 大腿肌肉运动



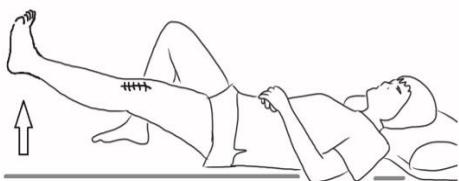
目标：锻炼腿部的肌肉

1. 把枕头或卷起的毛巾放在膝盖低下
2. 把脚抬高伸直

姿势维持 10 秒，然后慢慢把脚放下，再放松。

重复 10 遍。

D. 直脚抬高



目标：锻炼腿部的肌肉

1. 把没动手术的脚弯在床上
2. 把手术后的腿伸直，然后慢慢把腿伸直抬起来。脚趾升高距离床约二十公分。

姿势维持 10 秒，然后慢慢把脚放下，再放松。

重复 10 遍。

除非您的物理治疗师特别指令， 否则不要随意更改册子里任何一项运动步骤。

出院

回家前请注意以下事项：

1. 步行辅助器
2. 可重复使用的冰敷包
3. 物理治疗复诊日期



**请不要急着购买一个步行辅助器！您的物理治疗师会评估
您的行走能力和适合您使用的步行辅助器。**

回家后

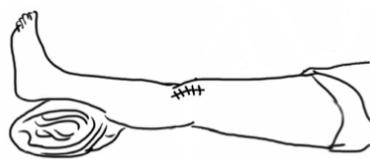
请不要…

- ✗ 蹲下或做激烈运动
- ✗ 在膝关节上施加热敷，因为可能导致疼痛肿胀
- ✗ 在脚上过度按摩
- ✗ 在没经过物理治疗师的同意下更改步行辅助器的高度



请…

- ✓ 休息 - 让您的膝关节康复！
- ✓ 冰敷 - 运动后在膝关节上冰敷，每次最多 20 分钟
- ✓ 举起 - 休息时把脚踝放在枕头上，让膝关节垫高，帮助膝关节伸直和减少胀！



第二部分：复建旅程

物理治疗门诊

我们建议您出席物理治疗复诊的预约，以便让我们协助您恢复膝盖的强度和活动力，并达到您的目标。

我们也会做一些测验来衡量您的进度，好让我们能更改您的运动，帮助您回到正常活动。测验包括以下：



膝盖的强度



行走速度



50%
左腿右腿在坐立时的
使用能力
50%

手术两个月后

您可以使用以下作为指引，在手术两个月后能达到的事件。
如果您需要指导，请与医生商量，并获得物理治疗转诊。

 <p>能不用辅助器从椅子站起来</p>	 <p>能及时过马路</p>	 <p>回到正常活动</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

常问的问题：

为什么我需要去物理治疗复诊？

除了帮助您回到正常活动，物理治疗师能监视您的康复，以及使用特定的运动来优化您膝盖的强度和活动力。

步行（走路）是否足够增强您膝盖的强度？

不，单单步行是不够增强膝盖的强度。要让膝盖有力，需要做特定的膝盖强化运动。

为什么我的膝关节在手术后还会肿胀？

肿胀在膝关节手术后可能会长达三个月。这是正常的恢复过程。您可以使用冰敷或垫高脚来减少肿胀。

我需要多长时间才能恢复正常活动？

因人而异。您的恢复过程取决于您的进度。一般在三个月内，就可以恢复到基本正常活动，像是独立在户外走动和爬楼梯。

物理治疗的运动我需要做多久？

运动有益于健康。我们建议您继续每个星期运动两到三次来保持活跃的生活方式。