

物理治疗部门

前十字韧带重建手术 - 术后护理

膝盖护具

- 护具的带子应该系紧，以免走路时脱落。
- 术后的前 6 个星期请持续穿着护具，睡觉时也得穿着。护具只有在洗澡、运动、冰敷时才可以脱下。
- 请勿同时穿着护具进行冰敷。

拐杖

- 您至少两个星期会需要用拐杖行走。
治疗师会随着进度给予您指示。

冰敷

每次运动后请冰敷您的膝盖 15-20 分钟（1 天 3 次）。

如果您的膝盖感觉温热（和没开刀脚相比），或者您感到疼痛，请持续频繁的冰敷。

肿胀

术后膝盖稍微肿胀是正常的。频繁冰敷、把脚抬高、用压力绷带和减少走动可以控制肿胀。

复健规划

复健过程大致上分为两个阶段

前 3 个月：术后管理、增加肌力

3 个月之后：恢复机能，6-9 个月后逐渐返回运动

您的治疗师会根据您的目标及期望，拟定一个个人化的复健计划。您会需要付出时间复诊做物理治疗，以及在家里勤练。这样手术才能达到最佳效果。若您有任何困难，请务必和医生/治疗师讨论。

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics

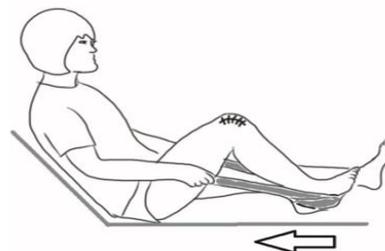
居家运动

以下运动请一天内做 3 次

1. 弯曲伸展

坐着，并放置一个滑顺的板子在脚下。
将双手放在膝盖底下，或把毛巾放在脚跟下。将脚跟向上滑，弯曲膝盖。
保持 10 秒，再慢慢回到原点。
重复 10-20 次。

请不要过度用力，或将膝盖曲多于 90 度。



2. 大腿屈肌伸展

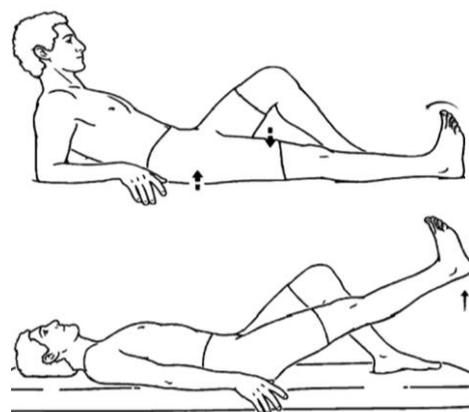
坐着，将一只脚伸直，另一只弯曲。将膝盖往下按，身体慢慢向前倾。
保持 10 秒，重复 10 次。



3. 大腿四头肌运动

平躺，弯曲没有开到的脚。开刀脚将大腿出力，膝盖往下压，尽量贴近床面。
保持 10 秒，放松，重复 10 次。

若可以，将膝盖“锁”直，把脚抬起。
保持 10 秒，放松，重复 10 次。



PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics

警示

- 请不要过于激烈的复健，危害移植物。做运动时，应该缓慢而且受控制地进行，不应该造成疼痛感。若有任何困难，请立即停下，并在复诊时告知您的物理治疗师。

物理治疗门诊中心

术后的一个星期内，您应该会 and 物理治疗师复诊。

若您没有收到预约，请打电话至病房或 门诊手术中心安排。

- 请做治疗师指导您的运动。在和治疗师厘清之前，请不要自行做其它的运动。

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics