

# 物理治疗部门

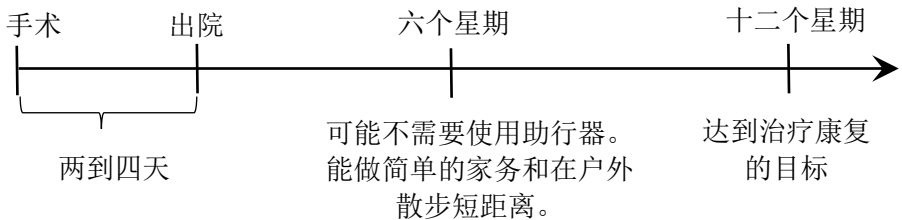
## 膝关节置换 - 手术后护理步骤

### 第一部分：住院旅程



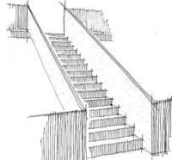
#### 物理治疗目标

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

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

*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。*

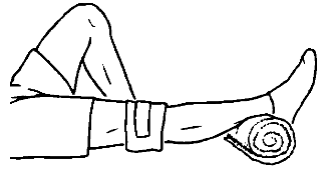
## 手术后:

- 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：

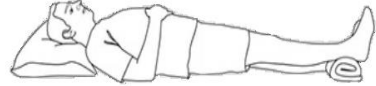
1. 服用适量的止痛药



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）

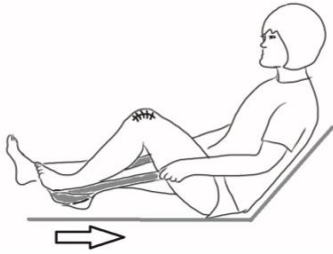


如果您感觉巨痛, 麻痹, 肤色变白, 或流血,  
请赶紧通知您的医生或护士。

# 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



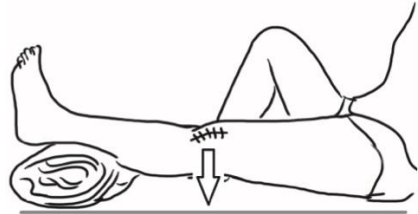
目标：防止关节僵硬

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

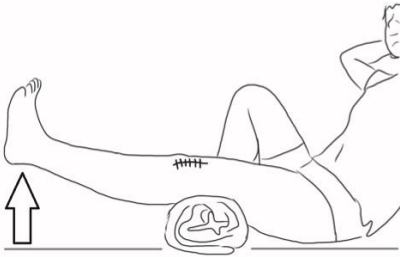
姿势维持 10 秒，再放松。

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



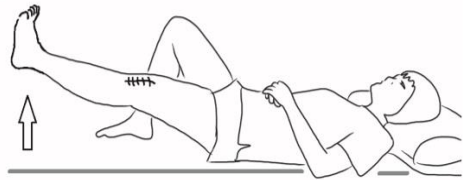
目标：锻炼腿部的肌肉

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. 把没动手术脚弯在床上
2. 把手术后腿伸直，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

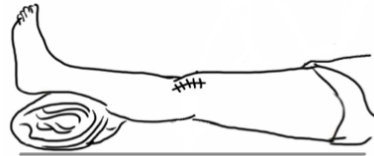
请不要…

- × 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：重建旅程

### 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



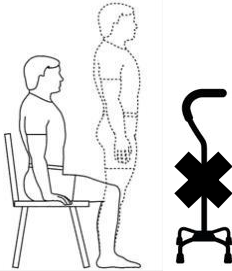


行走速度



50%                      50%  
左腿右腿在坐立时的  
使用能力

### 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。