

最权威的关节健康保养之道!

# 让关节

图文版

# “活”起来

## ——人工膝关节100问

北京大学人民医院关节病诊疗研究中心

林剑浩 李儒军 畅怡 著

一本简明易懂的科普读物

来自权威专家的膝关节健康及人工膝关节手术指南

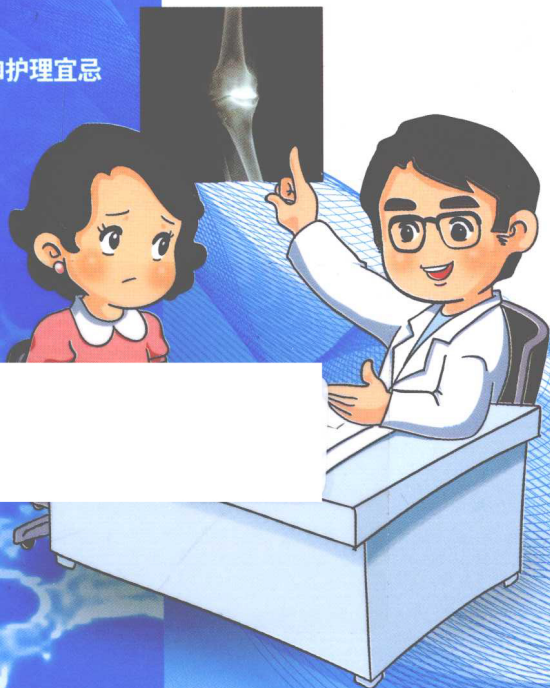
采用活泼的版式和精彩的图文

细述您不可不知的膝关节日常保养和护理宜忌

解释膝关节置换手术选择

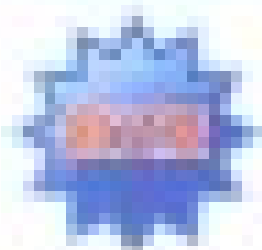
指导术后康复方法

让您受益终身!



科学出版社

# 让关节



## “活”起来

——人工膝关节的奥秘

《大众健康》编辑部 编  
2009年12月

人工膝关节的奥秘  
人工膝关节的奥秘  
人工膝关节的奥秘  
人工膝关节的奥秘  
人工膝关节的奥秘  
人工膝关节的奥秘  
人工膝关节的奥秘  
人工膝关节的奥秘  
人工膝关节的奥秘  
人工膝关节的奥秘



《大众健康》编辑部 编

# 让关节“活”起来

## 人工膝关节100问

北京大学人民医院关节病诊疗研究中心

林剑浩 李儒军 畅怡 著



科学出版社  
北京

## 内 容 简 介

关节炎是较为常见的疾病，种类很多，治疗方法及预后也不尽相同。联合国将21世纪最初的10年定为“骨与关节的10年”，关节病的诊治上升到了非常重要的地位。随着我国逐渐进入老龄化社会，退行性骨关节炎的发病率逐年上升，但是大众对关节病的认识还相当不足，使很多本可控制的关节病进展到严重阶段，不得不采取手术治疗。这本介绍膝关节病及人工膝关节置换相关知识的健康读物正是针对这些情况编写的，通过对100个膝关节病及人工膝关节常见问题的解答，深入浅出地讲述了几种常见膝关节病的表现、诊断、治疗和人工膝关节置换等各方面的知识，并配以大量的插图，让广大患者易于理解。相信通过阅读本书，读者一定会对膝关节病及人工膝关节置换有一个充分的了解和认识，从中获得就医及康复的指导。

### 图书在版编目（CIP）数据

让关节“活”起来：人工膝关节100问 / 林剑浩，李儒军，畅怡著. —北京：科学出版社，2013

ISBN 978-7-03-037198-0

I. 让… II. ①林…②李…③畅… III. 人工关节-膝关节-问题解答 IV. R318.17-44

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第055275号

责任编辑：黄敏 郑红 / 责任校对：桂伟利  
责任印制：肖兴 / 封面设计：范璧合 / 书籍设计：北京美光设计制版有限公司

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

天 时 彩 色 印 刷 有 限 公 司 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2013年3月第 一 版 开本：A5（890×1240）

2013年3月第一次印刷 印张：3 1/4

字数：90 000

定 价：30.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

谨以此书献给  
饱受关节病痛苦的所有患者

# 前言

PREFACE

“大夫，我的膝盖疼，走不了远路，爬不了楼，怎么办？”

“大夫，他们说我得得了骨关节炎，我还能锻炼吗？”

“大夫，什么是膝关节置换啊，可怕吗？”

“大夫，我做完膝关节置换1个多月了，膝关节还是有点热，这正常吗？”

在门诊，每天都能听到患者向我们提出类似的问题。

膝关节病是高发病，尤其是随着我国老龄化的不断加剧，单是膝关节骨关节炎（即膝关节老年性退变）的患者人群数量就庞大得惊人。65岁以上人群，一部分人患有骨关节炎；而75岁以上人群，80%以上患骨关节炎。据估计，我国骨关节炎患者人数超过1亿！其中，有一部分人疾病进展至一定阶段，不得不接受关节镜手术甚至膝关节置换手术治疗。髌、膝关节置换手术堪称是20世纪最伟大的医学发明之一，目前已经是一项非常成熟的技术，美国目前每年的膝关节置换数量超过60万，我国每年的膝关节置换数量估计已达数万。

但是，大多数患者缺乏对常见膝关节病的科学、正确的认识，并因此丧失了早期合理干预和治疗的机会，导致疾病过快地进展；还有些患者，当疾病发展到一定阶段，需要进行药物或手术治疗时，却讳疾忌医，宁愿忍受病痛的折磨也不愿接受最合理的、能使其受益最大的治疗方法。这些都是我们所不愿意看到的。

面对如此庞大的膝关节病患者及将要或已行膝关节置换的患者人群，我们觉得写一本关于常见膝关节病及人工膝关节置换的科普读物是十分必要和有意义的。我们在《让关节“活”起来——人工关节100问》的基础上，将其分割成《让关节“活”起来——人工膝关节100问》和《让关节“活”起来——人工髋关节100问》两本科普读物。《让关节“活”起来——人工膝关节100问》针对膝关节病患者常见的问题增加了相应的内容，尤其是膝关节置换术后患者恢复及康复方面的内容。书中的问题更加细化，内容也更为简明和实用。

相信通过阅读本书，读者一定会对膝关节病及人工膝关节置换有一个充分的了解和认识，从中获得就医及康复的指导。

愿此书能为广大膝关节病患者带来福音！

著者

2013年2月于北京

## 第一篇

### 了解您的关节疾病

1. 什么是骨关节炎?	2
2. 为什么会得骨关节炎?	2
3. 骨关节炎有哪些表现?	3
4. 哪些办法可以预防骨关节炎?	4
5. 骨关节炎患者日常生活需要注意什么?	5
6. 骨关节炎能治愈吗?	6
7. 不吃药, 不打针, 能治好骨关节炎吗?	6
8. 治疗骨关节炎常用的药物有哪些?	8
9. 治疗骨关节炎的手术方法有哪些?	9
10. 什么是类风湿关节炎?	10
11. 得了类风湿关节炎怎么办?	11
12. 什么是强直性脊柱炎?	11
13. 得了强直性脊柱炎怎么办?	12
14. 什么是血友病性关节炎?	13
15. 得了血友病性关节炎怎么办?	14
16. 什么是Charcot关节炎?	16
17. 得了Charcot关节炎怎么办?	17
18. 正常膝关节是如何工作的?	17



第二篇

## 走近人工膝关节置换

- |                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 19. 膝关节坏到什么程度, 必须行人工膝关节手术?            | 20 |
| 20. 换了人工膝节能给我带来哪些好处?                  | 21 |
| 21. 换了人工膝关节, 我能恢复到什么程度?               | 22 |
| 22. 手术危险吗?                            | 23 |
| 23. 手术要花多少钱?                          | 24 |
| 24. 手术后多久才能恢复正常活动?                    | 24 |
| 25. 手术痛苦吗?                            | 25 |
| 26. 哪种麻醉效果最好?                         | 26 |
| 27. 如何选择做手术的医生?                       | 28 |
| 28. 术后不输别人的血可以吗?                      | 28 |
| 29. 身体内安置了金属物体, 将来万一需要做磁共振(MRI)检查怎么办? | 29 |
| 30. 我还不到60岁, 换膝关节是否早了点?               | 30 |
| 31. 我腰椎也不好, 能做人工膝关节手术吗?               | 31 |
| 32. 类风湿病人, 血沉快, C反应蛋白也不正常, 能做手术吗?     | 32 |
| 33. 骨质疏松病人能做人工膝关节手术吗?                 | 32 |
| 34. 糖尿病患者能做人工膝关节手术吗?                  | 33 |
| 35. 高血压病人能否换膝关节?                      | 34 |
| 36. 肝功能异常、肾功能不全, 能做人工膝关节手术吗?          | 37 |
| 37. 血友病病人能做人工膝关节手术吗?                  | 37 |
| 38. 我长期服用激素, 会影响手术吗?                  | 38 |

39. 我准备做手术, 手术前有什么需要我准备的吗? 40
40. 都说人工关节最怕感染, 我能做些什么来尽量降低感染的风险呢? 41

### 第三篇

## 人工膝关节置换手术

41. 什么是人工膝关节置换手术? 44
42. 人工膝关节是怎样装入体内的? 45
43. 人工膝关节是用何种材料做的? 46
44. 人工膝节能用多少年? 47
45. 常用的人工膝关节有哪些? 48
46. 哪种人工膝关节最好? 49
47. 人工膝关节是金属做的, 能与自己的骨头长到一起吗? 50
48. 国产和进口人工膝关节的使用寿命有区别吗? 50
49. 什么是微创人工膝关节置换术? 51
50. 有医生说, 我的膝关节不需要全部换, 这是怎么回事? 52
51. 据说科技发达了, 现在机器人也可以做人工膝关节手术, 真有这么回事吗? 53
52. 装进去的人工膝关节将来磨坏了, 还能再换吗? 54
53. 旋转平台膝关节假体是否长远效果更好? 55
54. 什么是高屈曲型人工膝关节? 55

#### 第四篇

### 人工膝关节置换术后康复

- |  |    |
|--|----|
| 55. 术后多久可以喝水、吃点东西?                         | 60 |
| 56. 术后多久可以坐起来?                             | 60 |
| 57. 术后多久可以下地?                              | 60 |
| 58. 术后早期卧床情况下可以做哪些锻炼?                      | 60 |
| 59. 术后早期饮食等方面需要注意什么?                       | 61 |
| 60. 术后疼痛正常吗?                               | 61 |
| 61. 术后发热正常吗?                               | 61 |
| 62. 术后膝关节、小腿肿胀正常吗?                         | 62 |
| 63. 术后下肢皮下淤血是怎么回事?                         | 62 |
| 64. 术后几天能拔掉放在膝关节里面的引流管?                    | 63 |
| 65. 术后几天能拔掉尿管?                             | 63 |
| 66. 伤口需要经常换药吗?                             | 63 |
| 67. 术后何时才能恢复我平时的各种用药?                      | 64 |
| 68. 住院期间如何配合医生进行康复锻炼?                      | 64 |
| 69. 什么是镇痛泵?                                | 65 |
| 70. 我很怕疼, 能有办法让我术后减少一些疼痛吗?                 | 66 |
| 71. 术前医生与我谈话, 强调了肺栓塞的风险,<br>真的那么可怕吗? 怎么预防? | 68 |
| 72. 换关节术后, 多长时间可以出院?                       | 68 |
| 73. 出院时可以坐长途车或飞机回家吗?                       | 69 |

74. 出院后有哪些注意事项?	69
75. 出院后如何进行康复锻炼?	71
76. 术后多长时间可以上下楼梯?	72
77. 术后多长时间不用拄拐杖了?	73
78. 为何步行是最重要的日常锻炼?	73
79. 有关膝关节手术后康复进度问题	74

## 第五篇

### 回家后常见问题和对策

80. 什么时候回来复查?	76
81. 如何自我保护、延长人工膝关节使用寿命?	76
82. 为什么要定期复查? 我来门诊复查很不方便, 可不可以网上或者电话复查?	76
83. 出现什么情况必须尽快和医生联系?	77
84. 金属安置在体内后, 坐飞机过安检怎么办?	77
85. 我有糖尿病, 回家后血糖怎么控制?	78
86. 刀口摸起来疙疙瘩瘩, 偶有黑线头冒出, 怎么办?	78
87. 术后关节还痛, 没有缓解, 怎么办?	78
88. 术后膝关节周围皮肤有麻木、窜电感, 怎么回事?	79
89. 回家后手术关节一直肿胀, 皮肤发烫, 正常吗?	80
90. 术后小腿肚子老是肿胀, 正常吗?	81
91. 术后老感到关节后面筋绷得紧, 正常吗?	82

- |                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 92. 活动关节时经常有响声, 怎么回事?                 | 82 |
| 93. 术后仍然行走乏力, 怎么办?                    | 83 |
| 94. 手术后行走时感觉关节不稳, 怎么办?                | 84 |
| 95. 术后关节伸不直, 打弯不到 $90^{\circ}$ , 怎么办? | 84 |
| 96. 哪些病人出现术后感染的风险增高, 如何预防术后感染?        | 85 |
| 97. 万一手术后我的关节感染了, 怎么办?                | 87 |
| 98. 静脉血栓如何防治?                         | 89 |
| 99. 膝关节置换术后能做蹲起动作吗?                   | 90 |
| 100. 术后多久可以洗澡? 何时可以做家务?               | 91 |

第一篇

# 了解您的关节疾病

LIAOJIE NINDE GUANJIE JIBING



# 1 什么是骨关节炎?

骨关节炎是关节炎中最古老、最常见的类型，曾被称为增生性关节炎、退行性关节炎、肥大性关节炎及骨关节病等，现统称骨关节炎，是以关节内软骨变性、破坏、关节边缘及软骨下的骨质过度增生为特点的常见病。65岁以上老人中超过50%患有此病，据估计，中国目前骨关节炎的患者超过1亿人。骨关节炎可以被通俗地理解为关节因长期的磨损所导致的“老化”、退变，从这个角度来讲，骨关节炎其实不算“病”，而是如同随着年龄的增长发生的头发变白、牙齿松动一样的自然“老化”现象；但它又的确是一种疾病，因为它会给患者带来极大的痛苦，甚至使患者丧失运动功能。

人体所有关节内几乎都有一个起“软垫”或“避震器”作用的“装置”，这个装置就是软骨。软骨弹性极强，覆盖和保护骨头末端，用来应付生活中跳跃、摩擦等动作造成的关节面摩擦。软骨在年轻时

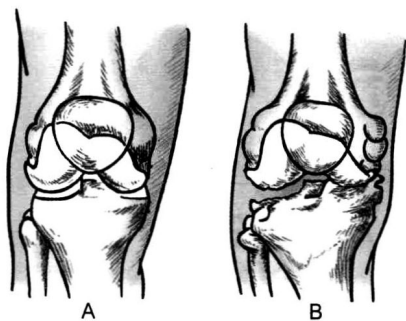


图1-1 正常膝关节与骨关节炎膝关节  
A.正常膝关节；B.患骨关节炎的膝关节

是正常的，但随着年龄的增长，软骨会逐渐发生退变甚至消失。失去了软骨的保护，关节就会发生骨头与骨头之间直接的摩擦、碰撞，病人会感到关节肿胀、疼痛。同时，失去软骨保护的硬骨与硬骨间的直接摩擦刺激，会使硬骨向旁边增生形成骨刺，使关节活动受到影响（图1-1）。

# 2 为什么会得骨关节炎?

导致骨关节炎的确切原因尚不清楚，可能与以下几种原因相关。

- **年龄** 年纪越大，软骨及周围肌肉退变的程度也就越大；骨关节炎一般是上了年纪才会有，年轻人很少会患骨关节炎。
- **性别** 女性患骨关节炎的风险更高，约为男性的2~3倍。

- **肥胖** 过多的体重增加了关节的负荷，也增加了软骨破坏的风险。
- **损伤** 曾经有过关节损伤，如扭伤、脱位、半月板损伤、关节骨折等。
- **膝关节畸形** 如“O”形腿、“X”形腿，畸形导致膝关节受力不均，局部应力集中，从而增加了软骨破坏的风险。
- **遗传** 有些家族可能有软骨的缺陷，但这些导致软骨的真正损害也要等到年老之后才能显现。
- **其他类型的关节炎** 它们造成关节损伤并最终导致骨性关节炎的发生。

“胖老太太”是骨关节炎的高危人群，这里面包含了骨关节炎的三大危险因素：“胖”——肥胖；“老”——年龄大；“太太”——女性。因此，这类人群尤其需提高警惕，一方面要注意预防骨关节炎的发生；另一方面，如果出现了关节疼痛、发僵等类似骨关节炎的症状，应及时就医。

### 3 骨关节炎有哪些表现？

骨关节炎的症状通常发展缓慢，最常见的症状是关节疼痛和发僵，这种疼痛和发僵感在久坐后活动时明显，可于活动后有所缓解，但过度活动后又会导致症状加重（图3-1）。

骨关节炎可累及全身多个关节，常见的部位包括膝、腰椎和手，其他部位的关节也可受累，包括颈椎、髋、足等，



图3-1 骨关节炎常见症状



其中对人影响最大的恐怕是膝和腰椎的骨关节炎了。这两个部位的骨关节炎不仅受累的人群庞大，而且对人的生活影响也很大。

### ► 膝关节骨关节炎的常见症状包括：

- 关节疼痛 尤其是活动关节时，如上下楼梯时；
- 僵硬 不再像以前那样灵活自如；
- 肿胀 有时还可以听见肿大的关节内有骨与骨摩擦的声音。

腰椎的骨关节炎（又称为“腰椎退形性变”）最主要的症状就是腰背痛。其次，由于发自腰部的腿部神经受影响，腰椎骨关节炎还会引起腿部的症状，如腿麻、腿部放射痛（典型的放射痛表现为大腿根后部窜至脚后跟的疼痛）等。

至于手指的骨关节炎，通常会造成晨间僵硬，手指不能灵活弯曲。不过中国人的病情多半比西方人要缓和，通常可以用药物治疗，不需考虑手术。

髋部的骨关节炎相对较少，而且多继发于其他髋关节病变，如髋臼发育不良、类风湿关节炎等。

## 4 哪些办法可以预防骨关节炎？

陈老师年逾七十，两个膝关节有骨性关节炎多年，但控制得不错，也一直坚持锻炼，每天都会去北京展览馆广场跳秧歌舞。最近他感觉到两个膝盖酸痛不已，本以为多活动活动会好起来，但这两天，连行走都变得困难了，经医生检查，诊断为双膝骨关节炎，韧带损伤。为此，老人家特地到北京大学人民医院骨关节科咨询有关事项：老年人如何避免关节炎？关节炎与韧带损伤有关系吗？

关节中心的医生告诉陈老师，年纪较大的老人的关节软骨多少都有程度不等的磨损，如果您的关节两边长出许多骨刺，说明您的关节已经有些不稳了。这时，对膝盖的保护尤为重要，跑、跳、上下楼、蹲下起立、提重物等，都会增加膝盖的负担，要尽量避免。