

围手术期 康复读本
WEISHOUSHUQIKANGFUDUBEN

白跃宏 毕霞 主编

骨科手术

康复指南

- 认识骨科围手术期
- 创伤骨科围手术期康复
- 关节镜手术围手术期康复
- 人工关节围手术期康复
- 颈椎病围手术期康复
- 腰椎间盘突出症围手术期康复
- 青少年型脊柱侧弯围手术期康复
- 骨肿瘤围手术期康复
- 截肢围手术期康复
- 脊髓灰质炎后遗症围手术期康复
- 常见骨病围手术期康复

GUKE SHOUSHU
KANGFU ZHINAN

上海科学技术出版社

围手术期 康复读本
WEISHOUSHUJIKANGFUDUBEN

骨科手术 康复指南

白跃宏 主 编
毕 霞

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨科手术康复指南/白跃宏 毕霞主编. 上海:

上海科学技术出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5323-8764-9

I. 骨… II. ①白… ②毕… III. 骨疾病-外科

手术-康复-指南 IV. R680.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第147754号

责任编辑 熊仕华

宛玲

装帧设计 房惠平



上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海精英彩色印务有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本850×1168 1/32 印张5.75 字数120千

2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

定价: 18.00元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换



骨科手术康复指南

内容提要

本书以图文并茂的形式，用深入浅出、通俗易懂的文字，着重介绍了骨科围手术期康复，即手术前后不同阶段康复锻炼的必要性、康复治疗原则、具体康复方法和注意事项。本书不仅适用于骨科各类需要手术治疗的患者及其家属，同时也对从事骨科和康复医学学科工作的临床医生、护士、康复医生、康复技师等人员有较大的参考价值 and 指导作用。

编
委会

主 编

白跃宏 毕 霞

副主编

曹曼林 俞 红

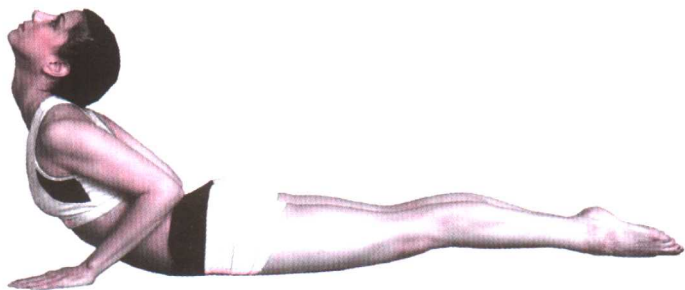
编写人员

(按姓氏笔画为序)

马燕红 江 澜 李 韵

杨解林 吴广一 沈 磊

沈晓艳 梁 娟





骨科手术康复指南

前



言

骨科围手术期康复是目前国内骨科临床康复的一个新兴、热点领域。围手术期康复是否得当,直接影响手术效果的好坏。可喜的是,目前已有越来越多的骨科医生、患者认识到,精湛的手术技术只有结合完美的康复治疗,才能获得最理想的治疗效果。

我们就现阶段骨科疾病围手术期,即术前、术后普遍存在和准备进行康复治疗而就医无门的问题撰写了本书。书中着重介绍了骨科围手术期疾病的手术适应证、围手术期不同阶段康复锻炼的必要性、康复治疗原则、方法和注意事项;同时还对康复治疗与服务、康复护理、康复工程、心理康复等进行了相应的叙述。特别值得一提的是,在本书编写中,特别加强了术前为配合手术疗效而需要采取的康复手段和措施。手术疗效,不仅取决于术后的早期功能锻炼,更取决于术前1~2周的康复训练及配合手术所必需的方法;而手术疗效的好坏,更直接影响术后的康复进程和患者的功能康复。

骨科康复是一门研究在骨科患者身上进行综合性康复治疗的学科。其对象包括各种因骨骼、神经、肌



肉、肌腱、关节、韧带、关节软骨等运动系统，以及神经系统伤、病、残导致功能障碍的患者。骨科疾病治疗的最终目标是最大可能地恢复功能。骨科临床治疗为患者功能恢复创造必要的前提条件，但要实现治疗的最终目标，还需要接受系统的康复治疗。在国外，已形成先进的骨科临床与康复医学密切联系的骨科康复一体化工作制度，即由骨科医生、护士、康复科医生、技师等人员组成的医疗小组，共同对骨科患者的功能状态进行评价、治疗和康复。两者关系密切，骨科临床是为康复治疗创造必要的条件，患者通过系统的康复治疗，使因伤病受损的功能得到最大限度的恢复。

本书编写以图文并茂的形式，由浅入深，采用通俗易懂的文句，不仅适用于各类需骨科手术治疗的患者、家属，同时也对从事骨科和康复医学科工作的临床医生、护士、康复医生、康复技师等人员有较大的参考价值 and 指导作用。

白跃宏

2006年10月11日



骨科手术康复指南

认识骨科围手术期康复 11

创伤骨科围手术期康复 17

- 骨折 /8
- 周围神经损伤 /43
- 手部肌腱损伤 /47

关节镜手术围手术期康复 153

- 膝关节镜手术 /54
- 肘关节镜手术 /61
- 肩关节镜手术 /64

人工关节围手术期康复 169

- 全髋关节置换手术 /70
- 全膝关节置换手术 /77

颈椎病围手术期康复 185

腰椎间盘突出症围手术期康复 199

目



录



青少年型脊柱侧弯围手术期康复 /113

骨肿瘤围手术期康复 /125

截肢围手术期康复 /137

脊髓灰质炎后遗症围手术期康复 /151

常见骨病围手术期康复 /159

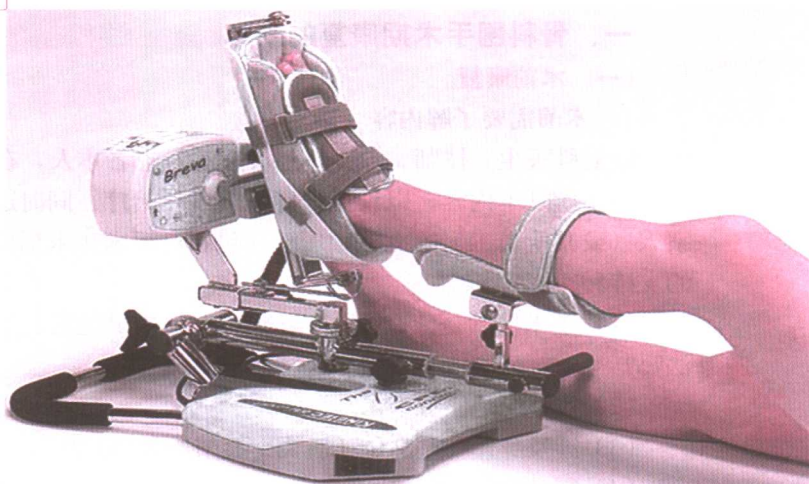
先天性肌性斜颈 /160

先天性髋关节脱位 /164

踇外翻 /168

围手术期 康复读本
WEISHOUSHIJUKANGFUBEN

骨科手术康复指南



认识骨科围手术期康复

任何一种手术，如果不配合术前、术后康复治疗，都很难保证患者功能最大的改善。因为手术在某种程度上只解决了疾病本身，而只有通过康复训练才能达到最大限度的功能恢复。

骨科围手术期康复是目前国内骨科临床康复的一个新兴、热点领域。围手术期康复是否得当，直接影响手术效果的好坏。可喜的是，目前已有越来越多的骨科医生、患者认识到：精湛的手术技术只有结合完美的康复治疗，才能获得最理想的治疗效果。

一、骨科围手术期康复的内容

(一) 术前康复

1. 术前需要了解内容

康复科医生、技师、护士、患者家属及患者本人，在手术前均需要了解以下内容，以便更好地配合外科治疗。同时还要得到家人（或其他员工）的支持和理解（包括对手术和术后康复训练的支持和理解）。

(1) 手术目的是什么？除了手术以外，有其他可行的治疗方法吗？

(2) 实施的是何种手术？

(3) 涉及身体哪些部位（肌肉、关节、骨骼）？

(4) 制动方法和时间？

(5) 若制动，是否可以取下？每天制动的时间应该是多长？取下制动时允许做哪些活动？不允许做哪些活动？

(6) 受累部位是否禁止做某些方位的活动？某些方位可以做多大范围的活动？是主动活动、被动活动？还是两者都可以做？

(7) 是否禁止做某些活动，如站立（持重体位）？这种限制性活动要持续多久？

(8) 何时可以做主动活动？被动活动？

(9) 何时开始牵伸？何时开始肌力训练？何时开始行走？

(10) 术后常见的并发症是什么？应如何预防和避免？

2. 术前评价

骨科康复常用评定方法：关节活动度（ROM）检查、肌力分级评定、平衡功能检查、日常生活活动能力（ADL）评定、步态分析等。

3. 术前康复方法

- (1) 选择合适的全身锻炼方法，提高手术的耐受能力。
- (2) 在病情允许情况下，进行手术部位周围肌肉力量的练习。
- (3) 在病情允许情况下，进行手术部位及邻近关节的练习。
- (4) 特殊体位训练，如床上大小便适应性练习等。

(二) 术后康复

包括急性期、制动期、恢复期。不同时期康复方法不同。

1. 急性期（时间长短由术式决定）

- (1) 确保患者的生命体征稳定。
- (2) 进行非手术部位的活动。
- (3) 防止手术部位出血。

2. 制动期

- (1) 根据术式，尽量减少制动部位活动。
- (2) 手术部位肌肉做等长收缩。
- (3) 加强非手术部位的活动。

3. 恢复期

- (1) 达到及维持手术的目的。
- (2) 加大手术部位的活动功能和增强肌力。
- (3) 指导日常生活中使用功能。

二、骨科围手术期康复的对象

包括各种因骨骼、肌肉、肌腱、神经、关节、韧带、关节软

骨等运动神经系统伤、病、残导致功能障碍，并需要手术治疗的患者。

围手术期康复是骨科康复的重要组成部分，主要侧重于患者围手术期的康复评定和康复治疗，进而提高骨科伤病患者的日常生活、社交和工作能力。

在国外，已形成先进的骨科临床与康复医学密切联系的骨科康复一体化工作制度，即由骨科医生、护士、康复科医生、技师等人员组成一个医疗小组，共同对骨科患者功能状态进行评价、治疗和康复。

三、骨科围手术期康复的主要方法

1. 主动训练

主要包括肌力训练、关节活动度训练、平衡功能训练、步态训练、日常生活活动训练等。

2. 被动训练

主要包括理疗、关节功能牵引、持续性被动运动（CPM）等。

3. 康复工程（RE）

为患者设计制作各种功能辅助或替代装置，如假肢和矫形器的应用等。

4. 功能重建手术。

5. 康复护理与心理治疗。

四、围手术期康复的原则

1. 因人而异

康复训练计划应因人而异。根据患者功能障碍的特点、疾病情况、康复需求等制订康复治疗目标和方案，并根据治疗进度和功能恢复情况及时调整方案。

2. 循序渐进

康复治疗的难易程度、强度和频率应逐步增加，避免突然改变，以保证身体对运动负荷或相关治疗的逐步适应。

康复运动计划必须先试行，然后逐渐增加。每次训练亦如此，运动负荷由小到大。在康复训练过程中，要密切观察、检查伤处反应和训练所获得的效果，并根据变化随时进行修订。

3. 持之以恒

以功能为核心的康复治疗需要持续一定的时间，才能获得显著效应。停止治疗后，治疗效应明确显现一般需要2周训练的积累。运动治疗所积累的效应多在停止训练后逐渐消退。维持训练效应的惟一方式是持续进行运动治疗。

4. 主动参与

运动时患者的主观能动性是运动疗法效果的关键。

5. 全面锻炼

尽可能全面审视、全面锻炼和注重未损伤部位的锻炼。如上肢损伤锻炼下肢，下肢损伤锻炼上肢。对于未受损部位的训练，应注意负担量要适当，避免单一的训练方法，同时要防止超负荷运动。

围手术期 康复指南
WEISHOUSHIJIKANGFUDUBEN

骨科手术康复指南



创伤骨科围手术期康复

骨 折

人体以骨骼为支架，关节为枢纽，肌肉为动力，通过神经的调节，进行各种有目的的活动。一旦发生骨折，人体就会丧失稳定的支架和平衡的肌肉动力，不能保持正常的活动。因此，骨折康复治疗既要促进骨折的愈合，以恢复其支架作用，又要重视恢复关节的枢纽和肌肉的动力作用，以维持各种正常活动。

一、围手术期康复的目的

骨折康复治疗的最大限度地发挥创伤后肢体的功能，为实现骨折临床治疗提供最大功能恢复的可能性。针对不同的骨折及临床治疗所面临的一些问题，骨折康复治疗大体上可以达到以下目的。

- (1) 改善疼痛、水肿、挛缩等症状。
- (2) 改善和维持局部以及全身的循环、代谢情况，促进受伤后局部血液、淋巴循环的恢复和再生。
- (3) 促进受伤关节、邻近关节，甚至健侧关节活动度的改善和维持。
- (4) 肌肉功能（肌力、收缩速度、耐久力）的改善。
- (5) 提高训练和活动的持续时间和耐久力。
- (6) 预防并发症的发生，如下肢静脉栓塞、全身体力下降等。
- (7) 改善心理状态，树立对疾病恢复的信心。
- (8) 指导活动辅助装置的使用，如各种支具、假肢等。

二、围手术期康复的原则

骨折的康复治疗必须围绕“功能恢复”这一主题。根据不同的临床处理情况，制订相应的康复治疗程序。