

北京协和医院骨科 出品

髌膝人工关节

介绍和康复指导画册

翁习生 主编



中国协和医科大学出版社

北京协和医院骨科 出品

髌膝人工关节

介绍和康复指导画册

翁习生 主编

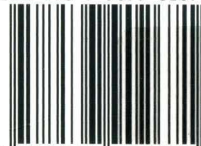
想要获得
相关疑问解答和更多健康资讯

敬请关注  新浪微博

@ 北京协和医院骨科

@ 协和骨科翁习生

ISBN 978-7-5679-0267-1



9 787567 902671 >

定价：49.00 元

北京协和医院骨科 出品

髌膝人工关节

介绍和康复指导画册

翁习生 主编



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

髋膝人工关节介绍和康复指导画册 / 翁习生主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5679-0267-1

I. ①髋… II. ①翁… III. ①人工关节—髋关节置换术—康复—画册 ②人工关节—膝关节—移植术 (医学)—康复—画册 IV. ①R687.409-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 030984 号

髋膝人工关节介绍和康复指导画册

主 编: 翁习生

绘 图: 肖 刻 张旭媛 孙志坚

责任编辑: 张浩然

封面设计: 肖 刻 张旭媛

图文编辑: 肖 刻 李 涛 董玉雷

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京雅昌艺术印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16 开

印 张: 7

字 数: 80 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000

定 价: 49.00 元

ISBN 978-7-5679-0267-1

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)



主编介绍

翁习生

教授，博士生导师

北京协和医院骨科主任

中华医学会骨科分会副主委

全国关节外科学组副组长

北京医学会骨科分会副主委

北京医学会关节外科学组组长

中国医师学会骨科分会关节外科专业委员会副主委

国家 863 重大专项课题组首席专家

长期从事骨科临床、科研、教学工作。擅长各种骨科疾病的诊治，尤其是关节疾病及骨科疑难病例的治疗。在关节成形术及其并发症的处理、股骨头坏死、骨关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等自身免疫疾病所致关节疾患的外科治疗、骨肿瘤瘤段骨切除后的关节重建等领域有着广泛深入的研究，并在骨科疾病科普宣传方面做了积极有益的探索。近年来特别关注关节成形术后的康复训练及相关问题的研究，积累了丰富的经验。



编者序

髌膝关节成形术（也称为人工髌膝关节置换术）已有半个多世纪的历史，其安全性和有效性得到了广大患者和学界的全面认可，在全世界范围内已经帮助数以千万计的患者解除了病痛的折磨。

髌膝关节成形术不同于别的骨科手术，它是精湛的外科手术和精密的人工关节产品相结合的产物，不仅要求手术医生具备高超的手术技术和丰富的手术经验，而且要求患者在术后进行科学的康复训练，才能达到恢复关节功能、提高生活质量的目的，两者缺一不可，也只有这样才能保证手术后的关节用上数十年甚至终身。

就我个人的知识和经验，目前国内外（尤其是国内）尚缺乏一本行之有效的康复训练指导手册。已出版的为数不多的该类书籍多侧重理论阐述，实际指导作用不强，而且大多都是以文字形式表现出来，往往也难以适应老年人阅读。为此，我们结合国内外文献和我个人多年临床工作中的体会，编纂这本画册，主要是突出其可读性和实用性，不仅对患者中普遍存在的常见疑问予以解答，并且以漫画的形式介绍了髌膝关节疾病知识、手术原理、手术注意事项、住院流程和康复训练方法等，饶有趣味，又不失科学严谨。为此，特向您推荐此书，希望它能够像一位权威的私人医生一样时刻陪伴在您的身边，帮助您更好更快地康复。

限于我们的水平，编辑过程中缺点和错漏难免，欢迎广大患者和同道给我们提出宝贵意见！

2015年1月于北京

目录

CONTENT

■ 膝关节篇

骨关节炎简介	008
膝关节成形术简介	012
手术适应证	014
手术相关疑问解答	016
术前检查	020
术前功能训练	022
术前注意事项	024
术后注意事项	034
术后康复训练	038
出院相关疑问解答	060

■ 髋关节篇

股骨头坏死简介	066
髋关节成形术简介	068
手术适应证	069
术前功能训练和注意事项	070
术后康复训练	074
出院相关疑问解答	102

人物介绍



王大妈



女儿



医生



阿辉



美小护

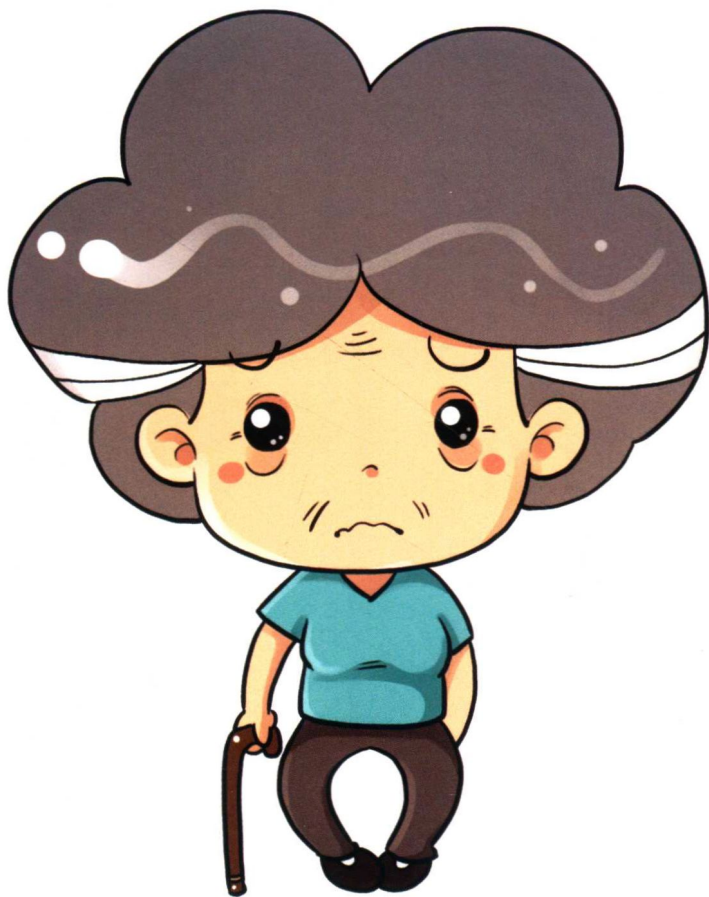


膝关节篇



膝关节 是人体最复杂的负重关节，它像一只任劳任怨的“老黄牛”，默默耕耘一生，因而不少人到了退休后或将近退休时，会出现不同程度的膝关节疼痛。有的人长年累月膝痛，严重影响生活，到医院一查发现得了骨关节炎。膝关节成形术是一种治疗严重骨关节炎及膝关节晚期疾病的非常成熟和有效的手术，在全世界已经帮助千千万万的患者解除了痛苦，但在国内很多人对它还不太了解。那么，骨关节炎和膝关节成形术到底是怎么回事呢？如果需要做这种手术，有哪些注意事项呢？

请看这个小故事～



我叫王春梅,今年60多岁。儿女孝顺,退休后生活很幸福。但是……我腿脚很不方便,膝盖老疼,出门必须拄着拐杖,根本走不了多远的路。唉……

骨关节炎的症状

我的膝盖疼了七八年，平时的我是这样的……

膝盖疼！



王大妈，你怎么了？



老人膝盖疼
儿女好心疼

上楼和下楼难呐！





长时间站着做家务
后，膝盖更疼了！

影骨
响关
生节
活炎



下蹲困难！



久坐后起身时，
膝盖疼痛、发僵。

老妈，您必须去医院看看了！这样一直拖着，哪儿都去不了，我很担心您呐！



好吧好吧，我去医院……



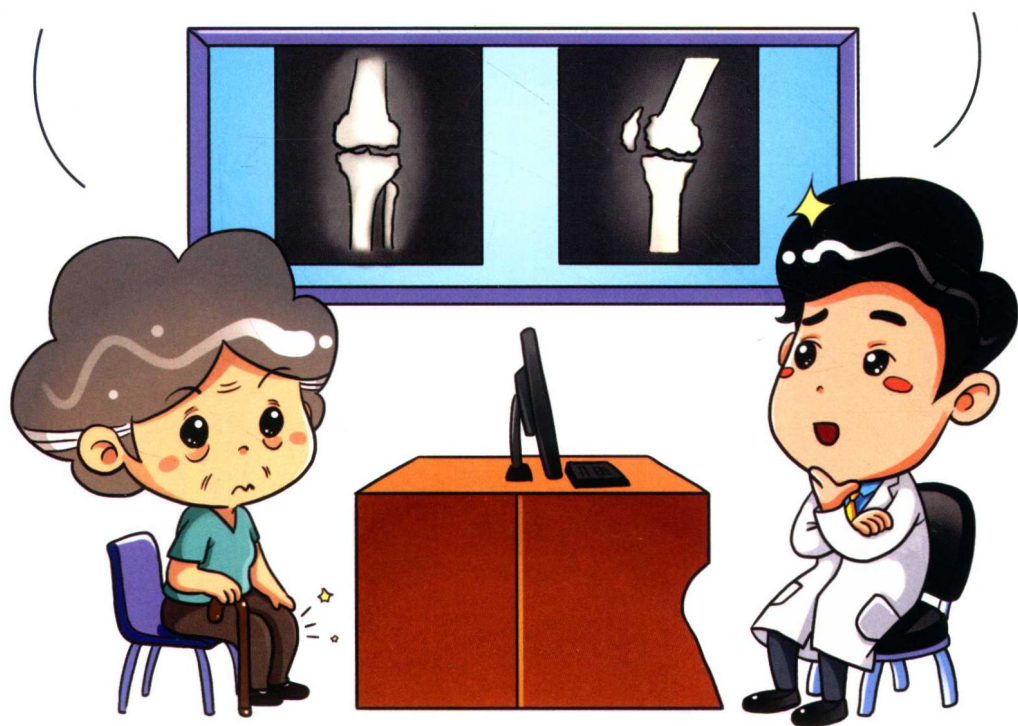
小贴士

膝关节骨关节炎的常见症状包括：疼痛（尤其是行走、久站和坐位起立时）、膝关节变形。

门诊

医生，我的膝盖疼了七八年，最近疼得厉害，伸不直也回不了弯，行动非常不方便！

从检查的结果看，您得了较严重的骨关节炎。



陈述病情



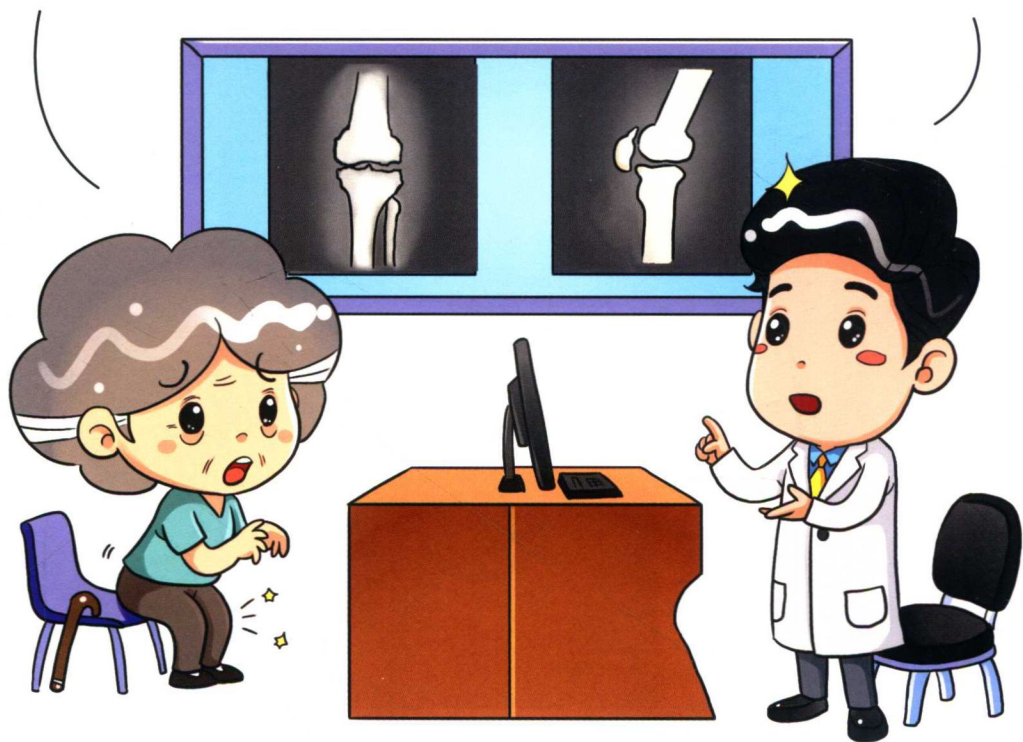
小贴士

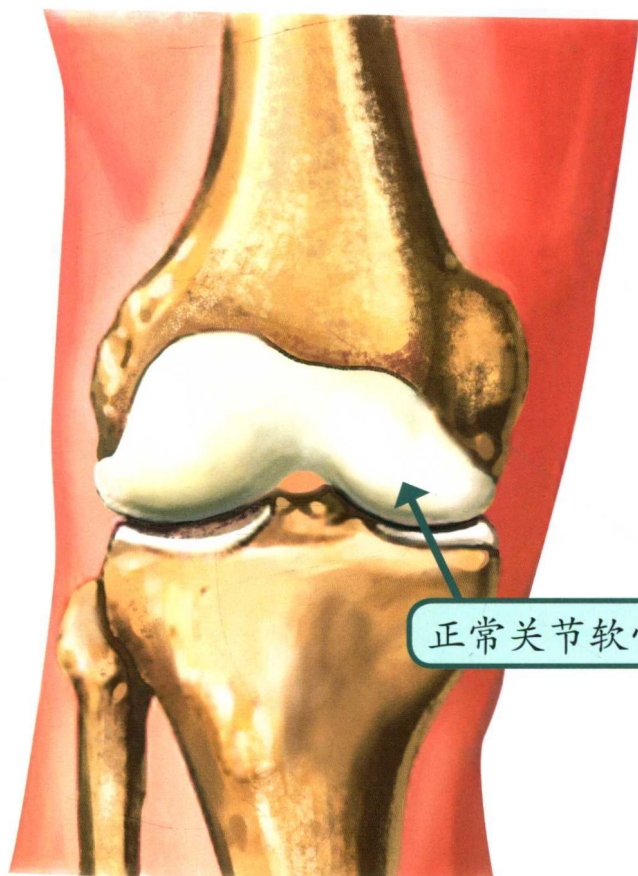
在门诊，医生会询问和记录您的病史、进行体格检查、开必要的影像学检查或化验单，最后做出诊断。

医生，骨关节炎是怎么回事呢？

通俗地说，就是膝关节用了几十年后，关节软骨磨坏了，而且长了骨刺。

长软了骨
骨磨刺损





正常关节软骨

您看，这是正常的膝关节，关节软骨很光滑。



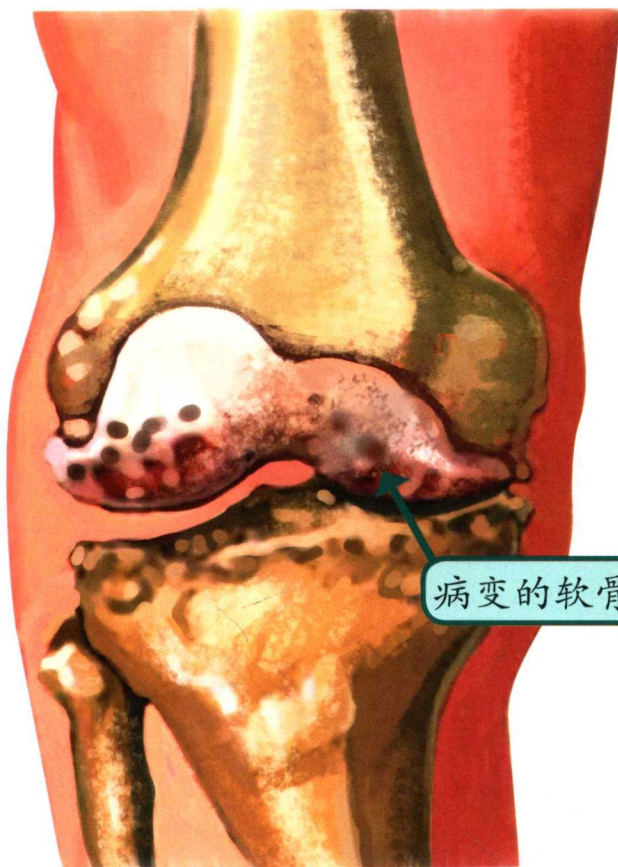
认识膝关节



小贴士

正常关节软骨厚 5~8 毫米，光滑耐磨，具有生物粘弹性。软骨和骨头不同，哪怕一百岁的老人摔骨折了也能再长上，但软骨缺损后很难再生，只会“越磨越少”。

骨关节炎
危害多



病变的软骨

您瞧，这是得了骨关节炎的膝盖，关节软骨变得缺损和凹凸不平，关节边缘骨质增生，长了骨刺，关节间隙狭窄，严重时可使腿变形，变成O型腿或X型腿。

