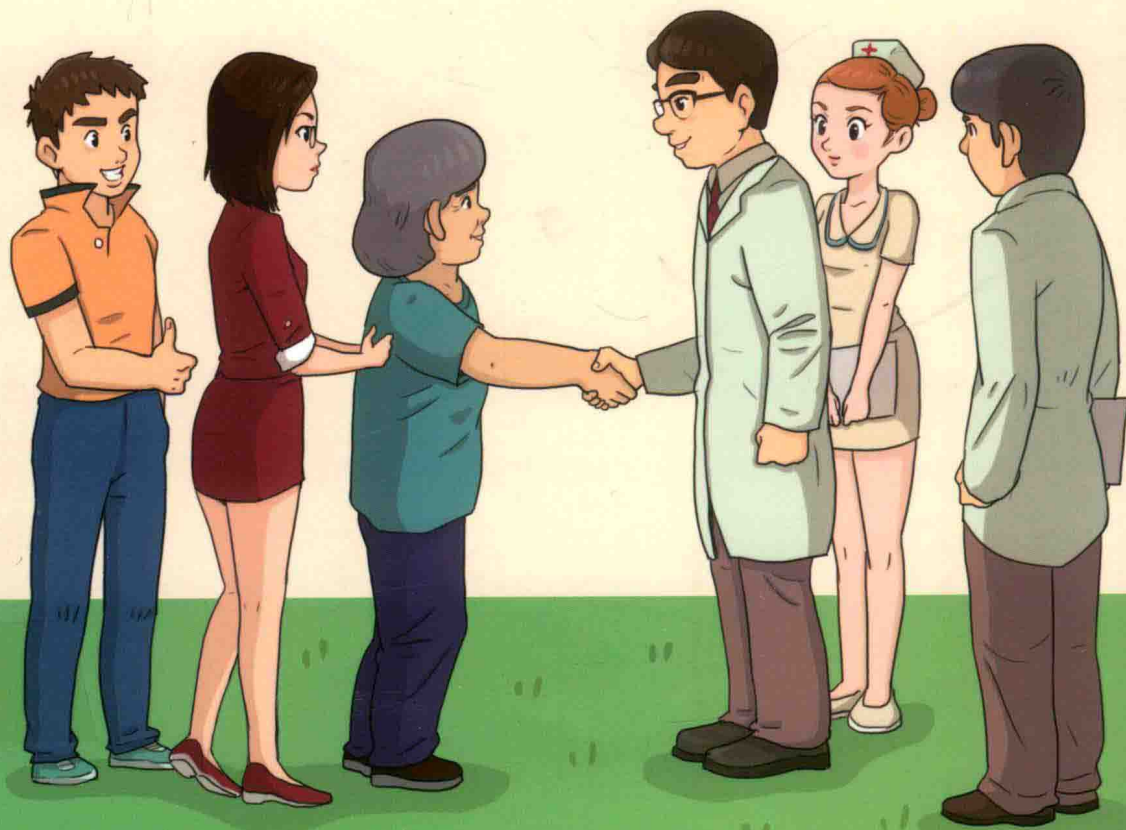


人工关节 快优康复

翁习生 主编

画册

(第二版)



中国协和医科大学出版社

人工关节快优康复画册

(第二版)

翁习生 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

人工关节快优康复画册 / 翁习生主编. —2 版. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2018. 7
ISBN 978-7-5679-1118-5

I. ①人… II. ①翁… III. ①人工关节-关节疾病-外科手术-康复-画册 IV. ①R687.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 129781 号

人工关节快优康复画册 (第二版)

主 编: 翁习生
责任编辑: 戴申倩
图文编辑: 肖 刻 李 莹 邱戴梦玉
绘 图: 肖 刻 李 莹 刘超瑞 邱戴梦玉

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 65260431)

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: 889×1194 1/20 开
印 张: 8
字 数: 110 千字
版 次: 2018 年 7 月第 2 版
印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 65.00 元

ISBN 978-7-5679-1118-5

(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

北京协和医院骨科主任
主任医师、教授、博士生导师
中华医学会骨科分会副主任委员
中华医学会骨科分会骨质疏松学组组长
中国医师协会骨科分会副会长
北京医学会骨科分会副主任委员
北京医学会关节外科学组组长
国家 863 重大专项课题首席专家
国家百千万人才工程专家
享受国务院特殊津贴

翁习生教授长期从事骨科临床、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。

对复杂人工关节手术及其并发症的处理、人工关节翻修手术、骨关节炎、股骨头坏死、先天性髋关节发育不良、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、血友病性关节炎等疾病的外科治疗有着丰富的经验和深入的研究。

对人工关节手术的围术期管理和康复训练进行了广泛深入的研究，建立了科学有效的理论体系和指导方法。

积极致力于骨关节保健知识的宣传和骨科疾病的科普，为人民健康事业做出了积极有益的贡献。

谨以此书献给千千万万
的骨关节病患者。祝愿他们早日
康复！

徐志

前言

人工关节手术要想取得良好的效果，既需要精湛的手术技术，又需要科学的康复训练，二者缺一不可。

要知道，世界上并不是只有唯一一套正确的康复训练方法。只要能获得良好的效果，又简便易行，那就是好方法。相反，有的方法虽然理论性很强，但在实践中缺乏具体的指导，推广价值有限。

本书介绍的康复训练方法，经过了笔者多年的临床病例实践检验和改进优化，效果很不错，可以造福于全国乃至全世界的患者。

本书区别于其它康复类图书的最大特点是图文并茂，以图画为主，简单易懂，患者朋友们可以自己边读边练，也可以把这套方法与您的主治医生的方法结合起来。医生同仁们也可以用这套方法来指导患者康复。

大家知道，医院门诊常人满为患，很多时候医生面对一位患者只有三五分钟时间，这个现象非常普遍，这也是不争的事实。人工关节手术对患者及其家庭来说是一件大事，往往有很多问题要问，但实际上很多时候在整个就医过程中都很难得到充分解答。要想找一位专家来耐心解释所有问题就更难了。

为了解决这些难题，笔者在本书中不仅介绍了快优康复的内容，还介绍了常见关节疾病及手术相关的注意事项，还回答了门诊和住院患者对于髌、膝人工关节手术的常见疑问。

本书还有一个重要作用，就是为医生已建议其做人工关节手术、但还在犹豫的患者朋友们答疑解惑。通过阅读本书，可以了解到人工关节可以带来哪些好处，手术后能恢复到什么程度，又有哪些可能的风险。此书在手，便不需要盲目地去网上搜索很多不知真伪的信息了。

最后，衷心祝愿您早日康复！

2018年6月 于北京

第一版前言

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。

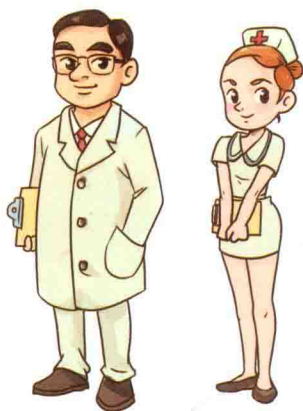
为此，我们结合国内外文献和我个人多年临床工作中的体会，编纂这本画册，主要是突出其可读性和实用性，不仅对患者中普遍存在的常见疑问予以解答，并且以漫画的形式介绍了髌膝关节疾病知识、手术原理、手术注意事项、住院流程和康复训练方法等，饶有趣味，又不失科学严谨。为此，特向您推荐此书，希望它能够像一位权威的私人医生一样时刻陪伴在您的身边，帮助您更好地康复。



第一版

2015年1月 于北京

人物介绍



医生和护士

- 经验丰富，医术高超
- 责任心强
- 待患者如亲人



阿辉

- 家里的顶梁柱
- 腕关节疼痛
- 走路一瘸一拐



王阿姨和女儿

- 王阿姨膝关节疼痛难忍
- 女儿带母亲寻医问药

目录

第一章 人工关节介绍

导言	3	人工髋关节的发展	12
人工关节一览	4	人工膝关节的发展	13
人工髋关节的构造	5	缅怀大师	14
人工膝关节的构造	6	翁习生教授谈人工髋 膝关节的总结和展望	15
人工关节的材料	7		

第二章 髋关节篇

导言	19	术后第 1 天	31
患者阿辉的故事	20	辅助下地方法	36
专家有话说	21	起坐方法	38
常见问题	23	术后第 2 天	39
翁习生教授谈手术时机	24	扶拐行走方法	44
翁习生教授谈手术入路	25	出院转运方法	45
手术前的训练	26	回家后的训练	46
术后的体位	27	上下楼的方法	53
术后当天	28	术后 1 个月内注意的动作	54

第三章 膝关节篇

导言	59	术前训练	76
专家有话说	60	临近手术的注意	77
正常膝关节、骨关节炎	63	专家有话说	77
骨关节炎的病理表现	64	术后体位	79
骨关节炎的易患人群	65	术后当天	80
骨关节炎的治疗	66	术后第 1 天	83
人工膝关节手术原理	67	术后第 2 天	90
专家有话说	68	术后第 3 天	96
常见问题	69	专家有话说	102
关节疾病患者住院前的流程	71	常见问题	103
翁习生教授谈骨关节炎	72	回家后的训练	104
人工膝关节快优康复 5 阶段	74	上下楼的方法	112

第四章 手术前后的相关信息

导言	117	致住院患者的一封信	118
----------	-----	-----------------	-----

术前准备	119	胃肠道管理	130
术前检查	120	睡眠管理	131
术前注意事项	121	呼吸道管理	131
术前谈话	123	抗感染管理	132
心理管理	124	应激反应管理	132
疼痛管理	125	人工髋关节手术的适应证	133
血栓管理	127	人工膝关节手术的适应证	134
血液管理	129	人工髋膝关节手术费用简介	135

后记

图示化膝关节炎自我评估表	140	我的人工关节档案	148
--------------------	-----	----------------	-----

第一章

人工关节介绍



导言

当提到人工关节，很多人会觉得很神秘。那么，我们就来为您进行解密。

人工关节的作用是治疗严重的终末期关节疾病，解除患病关节的疼痛、矫正畸形、重建受损的关节面，从而获得无痛、稳定、有较好功能的关节。

现代人工关节诞生于 20 世纪，是人类医学史上最成功的发明之一。如今，美国的髌膝人工关节手术量每年可达 100 万例，我国每年可达 50 万例。随着老龄化社会的到来和社会医疗保障水平的提高，这一数字还将不断上升。

目前，人工关节可以应用在全身很多关节，如膝、髌、踝、肩、肘、指 / 趾、椎间盘等。其中，应用最为广泛和成熟的，还要属人工髌关节和人工膝关节。

人工关节一览



人工膝关节



人工髋关节



人工肩关节



人工肘关节

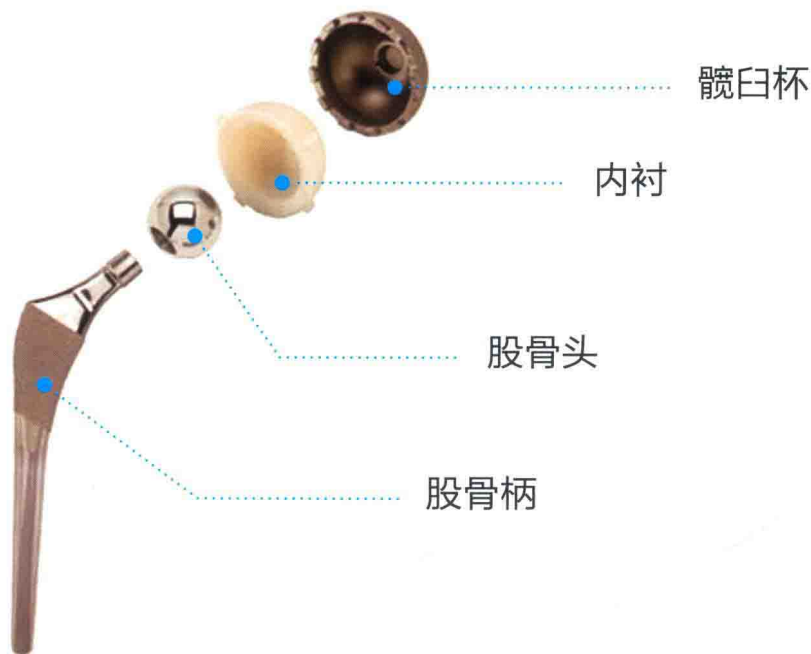


人工踝关节



人工椎间盘

人工髋关节的构造



专家有话说



人工髋关节的部件有许多不同的种类，其中人工股骨头有陶瓷的、钴铬钼合金的和黑晶的；股骨柄有长柄、短柄、生物型、骨水泥型、组配式等；内衬的材料有陶瓷、超高分子量聚乙烯，等。

它们的选择具有很强的专业性，需要医生根据患者的具体情况和经验来进行选择，并与患者进行沟通。

人工膝关节的构造



专家有话说



目前，人工膝关节的种类可分为保留 / 不保留后交叉韧带、固定 / 活动平台垫片、生物型 / 骨水泥固定型，等。

国人因为髌骨的直径、厚度均较西方人小，所以我国人工膝关节手术很少置换髌骨。很多研究表明，是否置换髌骨对膝关节的功能没有明显影响。