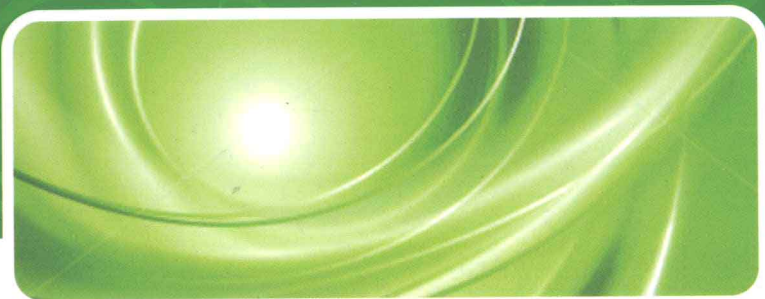




社区和居家康复指导丛书



总主编 ✧ 王刚

人工膝关节置换术后 社区和居家康复训练 指导手册



华中科技大学出版社

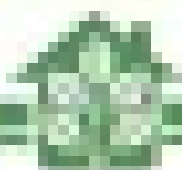
<http://www.hustp.com>



中华人民共和国卫生部



卫生部 中国残联



人工膝关节置换术后 社区和居家康复训练 指导手册



卫生部 中国残联



社区和居家康复指导丛书

总主编 王 刚



人工膝关节置换术后

社区和居家康复训练

指导手册

主 编

翁立竊 (北京德尔康尼骨科医院康复中心 主任)

编 者

翁立竊 (北京 主任)

王凤文 (北京 康复主治医师)

秦 红 (北京德尔康尼骨科医院康复中心 康复治疗师)

郝晓翠 (北京德尔康尼骨科医院康复中心 康复治疗师)

王延斌 (北京德尔康尼骨科医院康复中心 康复治疗师)

麦可桥 (台湾阳明大学医学工程研究所 博士研究生)



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书是社区和居家康复指导丛书之一。

本书内容以人工膝关节置换术相关的基本知识为基础,以手术后的并发症及造成活动不良的可能因素为引导,帮助读者了解人工膝关节置换术后执行康复计划的重要性及方法,采用了大量生活用语,图文并茂,简单易懂。

本书适合人工膝关节置换术后病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

图书在版编目(CIP)数据

人工膝关节置换术后社区和居家康复训练指导手册/翁立竊 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-5609-8381-3

I. 人… II. 翁… III. 人工关节-膝关节-移植术(医学)-康复训练-手册
IV. R687.409-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 216299 号

人工膝关节置换术后社区和居家康复训练指导手册

翁立竊 主编

策划编辑:董欣欣

封面设计:范翠璇

责任编辑:罗 伟

责任校对:刘 竣

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

排 版:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:3.75

字 数:83千字

版 次:2012年9月第1版第1次印刷

定 价:14.00元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

《社区和居家康复指导丛书》

编委会名单

总主编

王 刚 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 教授

编 委

陶慧芬 湖北省残疾人联合会 党组书记
熊新发 湖北省残疾人联合会 副理事长
杨 霞 湖北省残疾人联合会 助理巡视员
唐利娟 湖北省残疾人联合会康复处 副处长
杨家林 鄂州职业大学医学院 院长
李 玮 鄂州职业大学医学院 副院长
贾 斌 北京德尔康尼骨科医院 常务副院长
谢周平 武汉江南脑科医院 副院长
郭铁城 华中科技大学同济医学院附属同济医院康复医学科 教授
杨朝辉 华中科技大学同济医学院附属协和医院康复医学科 副教授
赵 焰 湖北省中医院推拿康复科 主任
汪志宏 湖北省工伤康复中心 主任
刘 琦 武汉市中西医结合医院康复医学科 主任
夏文广 湖北省新华医院康复医学科 主任
张建利 汇丰嘉润医院投资管理(深圳)有限公司 总裁
陈 愚 湖北国展贸易有限公司 总经理

总 序

第二次世界大战后,国际上逐渐形成了较完整的康复概念,现代康复疗法也逐渐系统化,出现了美国的高科技型、西欧的高福利型、日本集高科技与高福利为一体的三种康复模式。这些康复模式,虽可以在一定程度上解决较复杂的残疾问题,但费用高、周转率低、覆盖面小,更为不利的是,残疾人长期被限制在康复机构里,不能参加正常的家庭生活与社会活动,严重阻碍了残疾人重返社会。

自 20 世纪 80 年代起,我国现代康复医学作为一门独立学科得到了全面、快速的发展。但我国康复医学学科的建设和发展,还不能满足社会的需求,社区康复或康复网络的建设更是严重滞后。对于功能障碍者来说,病人和家属的参与,是康复过程中一个重要的环节,大部分病人需要接受较为长期的康复治疗,综合医院的康复不可能完成病人的全面康复过程。

国务院办公厅在《关于加快推进残疾人社会保障体系和服务体系建设指导意见的通知》(国办发〔2010〕19 号)中提出:完善社会化康复服务网络,逐步实现残疾人人人享有康复服务。以专业康复

机构为骨干、社区为基础、家庭为依托……全面开展康复医疗、功能训练、辅助器具适配、心理辅导、康复转介、残疾预防、知识普及和咨询等康复服务。

2000年以来,我国出台的一系列文件,对社区康复的发展在政策上、总体目标、工作内容、体系建设等方面都给予了明确的发展思路和定位。社区医疗和社区康复是今后一段时间,我国医疗卫生改革重点发展的方向。为此,完善社区康复体系,培养一批合格的社区康复指导人员以及指导家属的正确参与,在病人的康复过程中就显得尤为重要。

华中科技大学出版社顺势而为,组织出版这套社区和居家康复训练指导丛书,为社区康复指导人员、康复治疗专业的学生以及参与康复训练的家属提供了操作性强的参考读物。在组织编写这套书的过程中,得到了湖北省残疾人联合会、鄂州职业大学、北京德尔康尼骨科医院、全国康复专家的积极响应和参与,使我们在较短的时间内,完成了编写任务,在此表示衷心的感谢。

希望此套丛书,能为我国的社区康复发展起到积极的推动作用,能为需要接受康复治疗的病人以及病人家属提供帮助,能对病人的全面康复有所裨益。

最后要说明的是,参与整套丛书编写的人员较多,且由于编写时间有限,难免有错漏之处,敬请广大读者谅解,并祈望提出宝贵的意见。

王 刚

2012年5月

► 前 言

人工膝关节置换术始于 20 世纪中叶,随着医学技术及材料工程的进步,人工膝关节置换术成为常见的骨科手术之一,也是末期骨性关节炎的侵入性治疗。国内则因医疗的普及和技术的发展,接受人工膝关节置换术的病人有逐年增加的趋势。

接受人工膝关节置换术的病人,术后需接受完整且循序渐进的康复计划,方能恢复其整体活动力及协调力,提升生活质量。为给病人、家属及社区指导员提供完整的康复计划,本书内容以人工膝关节置换术相关的基本知识为基础,以手术后的并发症及造成活动不良的可能因素为引导,帮助读者了解人工膝关节置换术后执行康复计划的重要性及方法。本书采用问答的方式撰写,深入浅出,浅显易懂,辅以图片,使家属及社区指导员也能迅速了解,实际使用。

承蒙王刚教授的邀约,北京德尔康尼骨科医院康复中心团队及台湾阳明大学专家合力编写了这本《人工膝关节置换术后社区和居家康复训练指导手册》,在此过程中特别感谢台湾阳明大学郑成功教授及北京德尔康尼骨科医院张学东主任的协助与指导,使此书内容更趋完善。期待此书能为病人、家属及社区指导员提供帮助,促使人工膝关节置换术后病人拥有更高品质的生活。

编 者

2012 年 9 月

目 录



一、人工膝关节置换术的基本知识	(1)
(一) 膝关节结构是怎么样的?	(1)
(二) 什么是人工膝关节置换术?	(1)
(三) 人工膝关节置换术的目的是什么?	(2)
(四) 人工膝关节置换术适用的常见疾病是什么?	(2)
(五) 什么样的病人需要进行人工膝关节置换术?	(2)
(六) 什么样的病人不适合进行人工膝关节置换术?	(3)
(七) 人工膝关节置换术的假体类型有哪些?	(3)
(八) 选择假体类型的依据是什么?	(4)
二、术后并发症的预防	(5)
(一) 怎样预防术后伤口感染的发生?	(5)
(二) 怎样控制术后的疼痛?	(6)
(三) 怎样预防术后深静脉血栓的发生?	(6)
(四) 怎样预防术后骨折及假体松动的发生?	(7)

六、人工膝关节置换术后的康复计划	(30)
(一) 术前的康复目标是什么?	(30)
(二) 术后第一阶段(1~3 天)的康复目标及治疗措施 是什么?	(31)
(三) 术后第二阶段(4 天~2 周)的康复目标及治疗 措施是什么?	(32)
(四) 术后第三阶段(2~4 周)的康复目标及治疗措施 是什么?	(34)
(五) 术后第四阶段(4~6 周)的康复目标及治疗措施 是什么?	(35)
(六) 术后第五阶段(6~12 周)的康复目标及治疗 措施是什么?	(36)
(七) 术后第六阶段(12 周之后)的康复目标及治疗 措施是什么?	(37)
七、人工膝关节置换术后冰敷和热敷的选择	(39)
(一) 冰敷的基本生理效应是什么?	(39)
(二) 热敷的基本生理效应是什么?	(40)
(三) 什么时候使用冰敷?	(40)
(四) 什么时候使用热敷?	(41)
(五) 冰敷的种类有哪些? 如何使用?	(41)
(六) 热敷的种类有哪些? 如何使用?	(43)
八、人工膝关节置换术后关节活动度的训练	(44)
(一) 为什么人工膝关节置换术后要进行关节活动度 的训练?	(44)
(二) 人工膝关节活动度训练的原则是什么?	(44)

(三) 怎样进行髌骨活动?	(45)
(四) 持续被动活动仪的作用是什么?	(46)
(五) 康复治疗师怎样为病人进行膝关节活动度训练?	(46)
(六) 病人自己怎样进行膝关节活动度训练?	(49)
九、人工膝关节置换术后肌肉力量的训练	(55)
(一) 为什么人工膝关节置换术后要进行肌力训练?	(55)
(二) 肌力训练的原则是什么?	(56)
(三) 人工膝关节置换术后怎样进行肌力训练?	(57)
十、人工膝关节置换术后的平衡功能训练	(69)
(一) 什么是平衡功能?	(69)
(二) 为什么要进行平衡功能训练?	(70)
(三) 人工膝关节置换术后怎样进行平衡功能训练?	(71)
十一、人工膝关节置换术后移乘活动的基本知识	(80)
(一) 术后什么时间可以下地站立行走?	(80)
(二) 术后早期下地行走的原则是什么?	(80)
(三) 行走时的辅助器具有什么种类?	(81)
(四) 怎样使用助行器辅助行走?	(84)
(五) 怎样使用双拐辅助行走?	(84)
(六) 怎样使用手杖辅助行走?	(87)
(七) 使用腋下拐杖和手杖时注意什么?	(88)
(八) 什么时候可以脱离行走辅助器具独立行走?	(89)

(九) 什么时候可以上下楼梯?	(90)
(十) 怎样上下楼梯?	(90)
(十一) 什么时候可以骑功率自行车?	(92)
(十二) 骑功率自行车的注意事项是什么?	(92)
(十三) 人工膝关节置换术后病人什么时候 可以下蹲?	(92)
(十四) 下蹲时的注意事项是什么?	(93)
十二、人工膝关节置换术后的恢复情况	(94)
(一) 人工膝关节置换术后病人的恢复情况和 什么有关?	(94)
(二) 人工膝关节置换术后康复训练要持续 多长时间?	(95)
(三) 人工膝关节置换术后在日常生活中 如何保健?	(95)
十三、人工膝关节置换术后的复查	(97)
(一) 术后应多长时间到医院进行复查?	(97)
(二) 出现什么状况需要随时复查?	(97)
(三) 术后复查的内容是什么?	(98)
十四、人工膝关节置换术后假体使用情况的基本知识	(99)
(一) 膝关节假体的使用寿命是多少年?	(99)
(二) 决定膝关节假体使用寿命的因素是什么?	(100)
(三) 人工膝关节置换术后需要翻修的常见原因是 什么?	(101)

(四) 如何延长膝关节假体的使用寿命?	(101)
(五) 人工膝关节置换术后还可以做核磁共振 检查吗?	(102)
(六) 人工膝关节置换术后能通过飞机安检吗?	(103)
参考文献	(104)

一、人工膝关节置换术的基本知识

►(一) 膝关节结构是怎样的? ◀

膝关节由股骨、胫骨、髌骨及覆盖在骨表面的软骨、包裹在外面的关节囊和关节周围的韧带构成,为人体最大且构造最复杂、损伤机会亦较多的关节。膝关节各骨之间汇合处的表面光滑而坚固,作为缓冲的关节软骨避免了骨与骨的直接接触,使膝关节在活动时表面之间没有阻力和摩擦,能够自如地屈伸,亦没有疼痛和不适的感觉,同时还能缓冲压力及平稳地滑动。

►(二) 什么是人工膝关节置换术? ◀

人工膝关节置换术,是指用人工假体取代已严重损坏而不能行使正常功能的膝关节表面,从而消除疼痛,矫正畸形,恢复其稳定性和活动度,改善膝关节活动功能,提高生活质量的手术。

▶▶(三) 人工膝关节置换术的目的是什么? ◀◀

进行人工膝关节置换术的目的如下。

- (1) 缓解和消除疼痛。
- (2) 恢复和改善关节的运动功能。
- (3) 矫正长期病损所造成的畸形。

▶▶(四) 人工膝关节置换术适用的常见疾病是什么? ◀◀

人工膝关节置换术适用的常见疾病包括膝关节骨性关节炎、外伤引起的膝关节损伤、类风湿性关节炎、痛风性关节炎等。

▶▶(五) 什么样的病人需要进行人工膝关节置换术? ◀◀

一旦膝关节发生病变,关节间隙变窄,关节面软骨遭磨损破坏,甚至缺损变形而引起疼痛,就会造成日常生活行动受限。但也不是所有膝关节的病变都需要进行人工膝关节置换术,只有病变达到了一定的程度,才需要进行膝关节的置换手术。需进行人工膝关节置换术的病人情况如下。

- (1) 经 X 线检查有关节严重破坏的征象。
- (2) 膝关节病变引起行走不稳、膝关节畸形、日常生活及活动能力严重受限,如无法下蹲,无法行走,无法上、下楼梯,不能穿袜子、剪趾甲等。