



康复医学科普问答系列丛书

丛书主编 吴晓童

知识问答

康复与护理

主编 叶斌 马辉 吴晓童

GU YU GUANJIE JIBING DE
KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

骨与关节疾病的



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

骨与关节疾病的

GU YU GUAN JIE JI BING DE ZHI SHI WEN DA
KANG FU YU HUI

康复与护理

知识问答

主 编 叶 斌 马 辉 吴晓童

副主编 黄朝辉 石国栋 洪方业 王青卿

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈建华 洪方业 黄朝辉 黄赵寅 康维锦

李 波 李 双 李幼德 刘 静 陆阳洋

马 辉 石国栋 孙 伟 汤梦伟 滕 佳

王 凤 王青卿 王 颖 吴晓童 夏晓伟

谢 伟 杨兴华 叶 斌 张 弛 张海林

张 红

丛书主编 吴晓童

编写单位 上海市第一康复医院骨与关节康复科

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 提 要

本书为“康复医学科普问答系列丛书”之一,全书以问答的形式介绍了骨与关节的治疗、康复、护理相关知识。意在为骨与关节疾病的患者及家属提供康复指导。

本书内容丰富,知识面广,基本涵盖了国内骨与关节疾病康复的各个方面,可供患者及家属阅读也可作为医护人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

骨与关节疾病的康复与护理知识问答/叶斌,马辉,
吴晓童主编. —上海:第二军医大学出版社,2014.5

(康复医学科普问答系列丛书/吴晓童主编)

ISBN 978-7-5481-0737-8

I. ①骨… II. ①叶… ②马… ③吴… III. ①骨
疾病—康复—问题解答 ②关节疾病—康复—问题解答
③骨疾病—护理—问题解答 ④关节疾病—护理—问题
解答 IV. ①R680.9-44 ②R473.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 270750 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 王 勇 袁夏燕

骨与关节疾病的康复与护理知识问答

叶 斌 马 辉 吴晓童 主编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.125 字数: 152 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0737-8/R·1501

定价: 20.00 元

丛书编委会

CONGSHU BIANWEIHUI

主 编 吴晓童

副主编 叶斌 董萍 马辉

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈友燕 董萍 葛春艳 顾玲 洪怡 洪方业 胡冬根 黄朝辉 李晗

李梅 李蓉 李双 李明礼 李幼德 刘萍 路微波 马辉 倪缪苗

沈夏峰 石国栋 史彩霞 汪霞 王慧萍 王青卿 王岩静 王永斌 吴晓童

谢慧 谢伟 徐蕾 徐丽莉 许勤 叶斌 伊桂叶 俞伟蔚 张弛

张华 张燕 张海林 张卫珍 张雅娟 张永珍 赵苡雯 仲冬蓉 周蓓

朱发林 庄伟荣

编写单位 上海市第一康复医院

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书

半个多世纪以来,康复医学得到快速的发展,康复医学与预防医学、临床医学和保健医学一起,被认为是现代医学体系的四大支柱。在第二次世界大战期间,大量的伤病员需要医护人员的救治,由于当时的医疗条件限制,医护人员仅能使用一些最基本的训练手段来帮助伤病员,使他们能够尽早行走,重新投入战斗。真正具有现代意义的“康复”概念在那时就诞生了。此后,康复医学被大力提倡,救治战争伤害的康复治疗经验也被运用在了和平时期。康复的定义是指综合地使用医学、教育、社会 and 职业的各种方法,使患者恢复身体的功能。康复医学是一门以功能为中心的医学,着眼于恢复患者各种功能障碍。康复医学的目的是使患者恢复功能,重新拥有原先的生活品质,重返原来的生活环境和社会岗位。

医院康复是康复治疗的一个重要环节,但是由于各种原因,许多患者仅仅获得了初步的康复治疗就离开了医院,他们需要在家庭中继续进行康复治疗,家庭康复是医院康复在家庭中的延续。虽然由于条件设施的局限性,家庭康复并不能替代医院康复,但是它的意义在于家庭康复使患者了解自己的功能状态,懂得怎样在家中进行科学的康复,把康复融入生活,最大程度地改善或恢复缺失的功能。在流程上,根据患者的功能状态来选择医院康复或家庭康复,两者是连续、相互补充的,缺一不可。多数患者在医院进行一段时间的治疗以后,病情好转出院,仍然需要家庭康复或社区康复。如果出院后没有及时进行必要的家庭康复和家庭护理,患者因为肢体感觉和运动障碍、呼吸、血液循环、内分

泌功能和心理方面受到影响,容易引起疼痛、肌肉萎缩和痉挛、关节僵直和畸形、静脉血栓形成、压疮、肺炎、体位性低血压、低蛋白血症等多种并发症,严重影响患者的功能恢复,不仅会延长恢复时间,已经恢复的功能也会退步,而且给以后的康复治疗带来很大的困难,甚至留给患者永久残疾。如果患者及家属了解了必要的疾病及康复的知识,以及护理过程中应该注意的问题,在患者的康复过程中,家属也可以为患者提供指导和帮助,提高患者的生活品质。在病情允许的条件下,患者尽量主动地去参与各种活动,完善自己的康复治疗目标,继而部分地或全面地做到生活自理,以便适应新生活,重返社会。

一方面,对残疾人、慢性病患者、急性伤病后及手术后的患者进行康复治疗,可以改善患者的躯体和心理功能;老年人、亚健康人群进行合理的运动锻炼、饮食调理,可以预防疾病的发生,保持健康。另一方面,由于急性病或外伤,或因为瘫痪而长期卧床的患者,会增添新的功能障碍,引起肌肉萎缩、关节僵直,加重残疾,甚至影响心血管系统、呼吸系统、内分泌系统,以及导致心理方面的障碍,产生更加严重的后果。为了更好地普及康复医学知识,我们特编写“康复医学科普问答系列丛书”。本套丛书共十个分册,内容涵盖疼痛、骨与关节、脊柱脊髓疾病、烧伤与创面、肺功能、神经疾病、糖尿病肾脏疾病、常见老年疾病、肿瘤以及心功能的康复治疗与护理知识。每一分册都如同一位医生或一位护士在您身边为您答疑解惑。衷心希望本套丛书能给您或亲人的康复带来帮助和指导。

中华医学会物理医学与康复学分会常委、副秘书长

上海市医学会物理医学与康复学分会主任委员

吴毅

上海市康复医学工程协会副理事长 2013年8月

复旦大学附属华山医院康复医学科主任

骨与关节系统疾患是常见病、多发病,大多数患者虽然得到临床治疗,但仍有一些患者会遗留不同程度的功能障碍。究其根源,其中一个主要原因就是缺乏相关的康复知识,不知道怎样正确地进行康复训练,而临床医生的康复指导又过于笼统,患者想进行自我康复也往往无从下手,导致患者没有得到及时、合理的康复治疗。

现在,越来越多的骨科患者意识到康复的重要性,却不知道如何进行系统的康复。由于骨科康复在我国尚处于起步阶段,有关这方面的科普书籍甚少。因此,我院组织一些在骨科康复临床第一线上辛勤耕耘、颇有建树的中青年专家、教授,编写了这部《骨与关节疾病的康复与护理知识问答》。其目的是以问答的形式,用通俗易懂、深入浅出的语言介绍骨与关节疾病康复的相关知识。全书较为系统地介绍了骨与关节治疗、康复、护理相关问题,并侧重于康复治疗,具有一定的特色,读者查找比较方便。编者希望通过该书的出版,能为普及和推进我国骨科康复事业尽绵薄之力。

本书内容丰富,覆盖面广,分为骨折、关节损伤、软组织韧带及软骨损伤、足踝关节损伤、神经损伤及截肢、肌腱疾病和护理7章。在各章中详细介绍了骨与关节多发病、常见病的先进治疗方法及对应的康复治疗手段,基本上囊括了目前国内开展的骨与关节康复的各个方面。本书强调了早期康复的理念,指导性强、可操作性好,同时重点强调了功能的恢复。

当今是信息的时代,在骨科和康复医学领域每天都有新的技术出现,骨科学的发展给康复治疗提出了新的课题和挑战。我们编写这部书的过程,实际上也是自己不断学习、总结的过程。因此,在康复治疗和观念上有不妥之处,欢迎同行师友与读者对本书的错误和不足提出批评和建议。

本书是由上海市第一康复医院骨与关节康复科的同仁们共同完成。在此感谢他们在繁忙的工作和学习之余,利用休息时间,参与此书的编写。同时本书的编写和出版,也得到了多方面的支持和鼓励。我国康复界的吴毅等前辈参与了本书的审阅工作,对于他们的关怀和帮助,我们谨表衷心的感谢;另外,在本书撰写过程中还得到上海市第一康复医院院领导和兄弟科室关心和帮助,在此一并表示衷心感谢。

编 者

2013年11月



第一章 骨折

目录

1. 骨折的常见并发症有哪些? / 2
2. 骨折后为什么要进行康复治疗? / 3
3. 骨折后应怎么进行康复治疗? / 3
4. 为什么把关节骨折术后 3 个月叫做康复治疗的“蜜月期”? / 5
5. 为什么说肿胀是引起关节僵硬和影响关节功能康复的罪魁祸首? / 5
6. 骨折康复常用治疗手段有哪些? / 5
7. 什么是制动综合征? 主要表现有哪些? / 6
8. 什么是废用性骨质疏松? 发生废用性骨质疏松后, 如何进行康复治疗? / 7
9. 肩胛骨骨折手术后怎样进行康复治疗? / 8
10. 锁骨骨折为什么要进行早期康复治疗? / 9
11. 发生了锁骨骨折我们怎样进行康复治疗? / 9
12. 肱骨近端骨折容易出现哪些并发症? / 10
13. 肱骨近端骨折保守治疗如何进行康复训练? / 11
14. 肱骨近端骨折手术后怎样进行康复治疗? / 11
15. 发生了肱骨干骨折, 我们怎样进行康复治疗? / 12
16. 肘关节骨折手术后如何进行康复治疗? / 14
17. 尺骨鹰嘴骨折手术后如何进行康复治疗? / 15
18. 肘部骨折常见并发症有哪些? / 16
19. 发生了尺桡骨干骨折我们怎样进行康复治疗? / 17
20. 发生了尺桡骨远端骨折我们怎样进行康复治疗? / 18

21. 手指骨折手术后怎样进行康复治疗? / 19
22. 发生了骨盆骨折我们怎样进行康复训练? / 20
23. 髌关节周围骨折为什么要进行早期康复治疗? / 20
24. 发生了髌关节周围骨折我们怎样进行康复治疗? / 21
25. 股骨颈骨折为什么会发生股骨头坏死? 股骨头发生坏死后还能康复治疗吗? / 21
26. 股骨粗隆间骨折手术后住院期间如何进行康复治疗? / 24
27. 股骨粗隆间骨折手术后医院外怎样进行康复治疗? / 24
28. 股骨干骨折手术后为什么要早期进行膝关节康复治疗? / 26
29. 股骨干骨折手术后住院期间怎样进行康复治疗? / 26
30. 股骨干骨折手术后院外怎样进行康复治疗? / 27
31. 石膏外固定拆除后膝关节发生僵硬, 如何进行康复? / 28
32. 髌骨骨折手术后我们怎样进行早期康复治疗? / 29
33. 胫骨平台骨折后膝关节康复治疗时机如何选择? / 29
34. 胫骨平台骨折手术后康复要哪些注意事项? / 30
35. 胫骨平台骨折手术后怎样进行康复治疗? / 30
36. 发生了胫腓骨骨折我们怎样进行康复治疗? / 31
37. 什么是康复物理治疗? 哪些康复物理治疗可用于骨折? / 32
38. 为什么微波不适合用于骨折后治疗? / 33
39. 骨折固定后引起关节活动障碍, 如何进行康复功能锻炼? / 33
40. 什么是深静脉血栓? 对病情康复有什么危害? 哪些人容易出现下肢深静脉血栓? / 34
41. 如何预防下肢深静脉血栓? / 35
42. 什么是骨筋膜室综合征? 有哪些危害? 如何进行预防和康复? / 36
43. 骨折后肢体肿胀原因是什么? 如何才能使肿胀的肢体尽快康复? / 37



第二章 关节损伤

44. 关节活动度康复训练有哪些注意事项? / 40
45. 为什么会发生肩关节脱位? 有哪些典型症状? / 40
46. 发生了肩关节脱位我们怎样进行康复治疗? / 41
47. 人工肩关节置换手术后怎样进行康复治疗? / 42
48. 如何进行肩关节活动度康复训练? / 43
49. 为什么会发生肘关节脱位? 有哪些典型症状? / 44
50. 发生了肘关节脱位我们怎样进行康复治疗? / 45
51. 为什么会发生髋关节骨关节炎? 有哪些典型症状? 发生了髋关节骨关节炎我们治疗方法有哪些? / 46
52. 髋关节关节镜手术后我们怎样进行康复治疗? / 47
53. 为什么会发生成人股骨头缺血性坏死? 有哪些典型症状? / 48
54. 发生了成人股骨头缺血性坏死, 我们怎样进行康复治疗? / 48
55. 人工髋关节置换术后如何进行康复治疗? / 49
56. 为什么会发生膝关节骨关节炎? / 51
57. 膝关节骨关节炎出现积液, 怎样进行康复治疗? / 51
58. 膝关节骨性关节炎关节镜手术后我们怎样进行康复治疗? / 52
59. 人工膝关节置换手术后如何进行康复治疗? / 53
60. 为什么会发生类风湿关节炎? 有哪些典型症状? / 54
61. 急性期类风湿关节炎我们怎样进行康复治疗? / 54
62. 亚急性期类风湿关节炎我们怎样进行康复治疗? / 55
63. 慢性期类风湿关节炎我们怎样进行康复治疗? / 56
64. 髌骨不稳常见原因是什么? 有哪些症状? / 57
65. 髌骨不稳手术后怎样进行康复治疗? / 57

- 66. 发生了髌骨脱位我们怎样进行康复治疗? / 58
- 67. 什么是髌骨软化症? 如何防治? / 59
- 68. 人工全肩关节置换手术后怎样进行康复治疗? / 60
- 69. 人工股骨头置换手术后怎样进行康复治疗? / 61
- 70. 人工肘关节置换手术后怎样进行康复治疗? / 62
- 71. 人工掌指关节置换手术后怎样进行康复治疗? / 63
- 72. 关节镜下前部肩峰成形手术术后怎样进行康复治疗? / 64
- 73. 肘关节屈曲挛缩的关节镜治疗手术后怎样进行康复治疗? / 65
- 74. 腕关节镜治疗术后怎样进行康复治疗? / 65
- 75. 关节镜下踝关节滑膜切除术后怎样进行康复治疗? / 66



第三章 软组织韧带及软骨损伤

- 76. 为什么会发生半月板损伤? 有哪些典型症状? / 68
- 77. 发生了半月板损伤我们有哪些治疗方法? / 68
- 78. 半月板损伤修复术后我们怎样进行康复治疗? / 69
- 79. 为什么会发生肩关节周围炎? 有哪些典型症状? / 70
- 80. 发生肩关节周围炎我们怎样进行康复治疗? / 70
- 81. 肘关节内侧韧带损伤我们怎样进行康复治疗? / 71
- 82. 为什么会发生先天性肌性斜颈? 有哪些典型症状? / 72
- 83. 发生了先天性肌性斜颈我们怎样进行康复治疗? / 73
- 84. 为什么会发生臀肌挛缩症? / 73
- 85. 臀肌挛缩症有哪些典型症状? / 74
- 86. 发生了臀肌挛缩症我们怎样进行康复治疗? / 74
- 87. 为什么会发生前交叉韧带损伤? 有哪些临床表现? / 76
- 88. 前交叉韧带损伤重建术后我们怎样进行康复治疗? / 77

89. 膝关节内侧副韧带和外侧副韧带 I、II 度损伤怎样进行康复治疗? / 78
90. 为什么会发生膝关节软骨和骨软骨损伤? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 79



第四章 足踝关节损伤

91. 踝关节扭伤后怎样进行康复治疗才能恢复正常功能? / 82
92. 踝关节骨折手术后如何进行康复治疗? / 85
93. 为什么会发生踝关节外侧韧带损伤? 有哪些典型症状? / 86
94. 发生了踝关节外侧韧带损伤我们怎样进行康复治疗? / 87
95. 跟骨骨折手术后如何进行康复治疗? / 88
96. 为什么会发生扁平足? / 89
97. 扁平足有哪些典型症状? / 89
98. 发生了扁平足我们怎样进行康复治疗? / 90
99. 为什么会发生大脚骨拐? 有哪些典型症状? / 91
100. 发生了跗外翻我们怎样进行康复治疗? / 92
101. 人工踝关节置换手术后如何进行康复? / 93
102. 为什么会发生先天性马蹄内翻足? 有哪些典型症状? / 94
103. 发生了先天性马蹄内翻足我们怎样进行康复治疗? / 95
104. 为什么会发生跗骨窦综合征? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 95
105. 为什么会发生足锤状趾畸形? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 96
106. 为什么会发生高弓足畸形? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 97

107. 为什么会发生前足跖痛症? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 97
108. 为什么会发生后足跟痛症? 有哪些典型症状? / 97
109. 发生后足跟痛症我们怎样进行康复治疗? / 99



第五章 神经损伤及截肢

110. 为什么会发生臂丛神经损伤? / 102
111. 臂丛神经损伤有哪些典型症状? / 102
112. 发生了臂丛神经损伤我们怎样进行康复治疗? / 103
113. 为什么会发生桡神经损伤? 有哪些典型症状? / 103
114. 发生了桡神经损伤我们怎样进行康复治疗? / 104
115. 为什么会发生坐骨神经损伤? 有哪些典型症状? / 104
116. 发生了坐骨神经损伤我们怎样进行康复治疗? / 105
117. 为什么会发生股外侧皮神经综合征? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 105
118. 如何处理截肢的并发症? / 106
119. 截肢患者为什么要进行康复治疗? 怎样进行康复治疗? / 107



第六章 肌腱疾病

120. 上肢肌腱断裂缝合后如何康复治疗? / 110
121. 下肢肌腱断裂缝合后主要进行康复治疗? / 110
122. 为什么会发生狭窄性腱鞘炎? 有哪些典型症状? 发生了我们怎样进行康复治疗? / 111
123. 什么是创伤性跟腱周围炎? 有哪些典型症状? 发生了我们

怎样进行康复治疗? / 112

124. 为什么会发生梨状肌综合征? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 113

125. 为什么会发生滑囊炎? 滑囊炎有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 114

126. 为什么会发生跟腱部分损伤? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 114

127. 为什么会发生跟腱断裂? 有哪些典型症状? / 115

128. 发生了跟腱断裂我们怎样进行康复治疗? / 115

129. 跟腱断裂缝合术后怎样进行康复治疗? / 116

130. 为什么会发生胫后肌腱鞘炎? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 117

131. 为什么会发生跟腱炎? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 117

132. 为什么会发生跟腱滑囊炎? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 118

133. 为什么会发生腱鞘囊肿? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 118

134. 为什么会发生肩袖损伤? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 119

135. 为什么会发生肱二头肌长头肌腱炎? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 120

136. 为什么会发生网球肘? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 121

137. 为什么会发生腕部三角纤维软骨复合体损伤? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 122

138. 为什么会发生肘尺管综合征? 有哪些典型症状? 怎样进行康复治疗? / 123



第七章 护理

139. 骨折早期并发症如何进行护理? / 126
140. 骨折晚期并发症如何进行护理? / 126
141. 骨折后长期卧床,预防坠积性肺炎有哪些护理要点? / 127
142. 骨折患者长期卧床,预防尿路感染及结石有哪些护理要点? / 128
143. 骨折患者长期卧床,预防静脉血栓有哪些护理要点? / 129
144. 骨折后长期卧床,预防血栓性静脉炎有哪些护理要点? / 131
145. 骨折患者长期卧床,预防压疮有哪些护理要点? / 131
146. 骨折患者预防关节僵硬有哪些护理要点? / 133
147. 骨折患者预防废用性骨质疏松和废用性肌肉萎缩有哪些护理要点? / 133
148. 骨折后长期卧床,预防便秘有哪些护理要点? / 134
149. 骨折患者肢体肿胀我们怎样进行护理? / 135
150. 骨折患者抬高患肢有哪些护理措施? / 136
151. 使用助行器我们怎样进行护理? / 137
152. 使用单拐、双拐有哪些护理要点? / 137
153. 骨折石膏固定后有哪些护理要点? / 138
154. 怎样观察石膏固定的松紧? / 140
155. 什么是骨筋膜室综合征?发生了我们怎样进行观察? / 140
156. 什么是深静脉血栓?如何预防? / 141
157. 发生了深静脉血栓我们怎样进行护理? / 142
158. 吸烟为何会影响骨折的愈合? / 143
159. 骨折患者长期卧床为什么容易患泌尿系结石? / 143
160. 骨折患者长期卧床,如何预防泌尿系结石? / 144

第一章

骨折