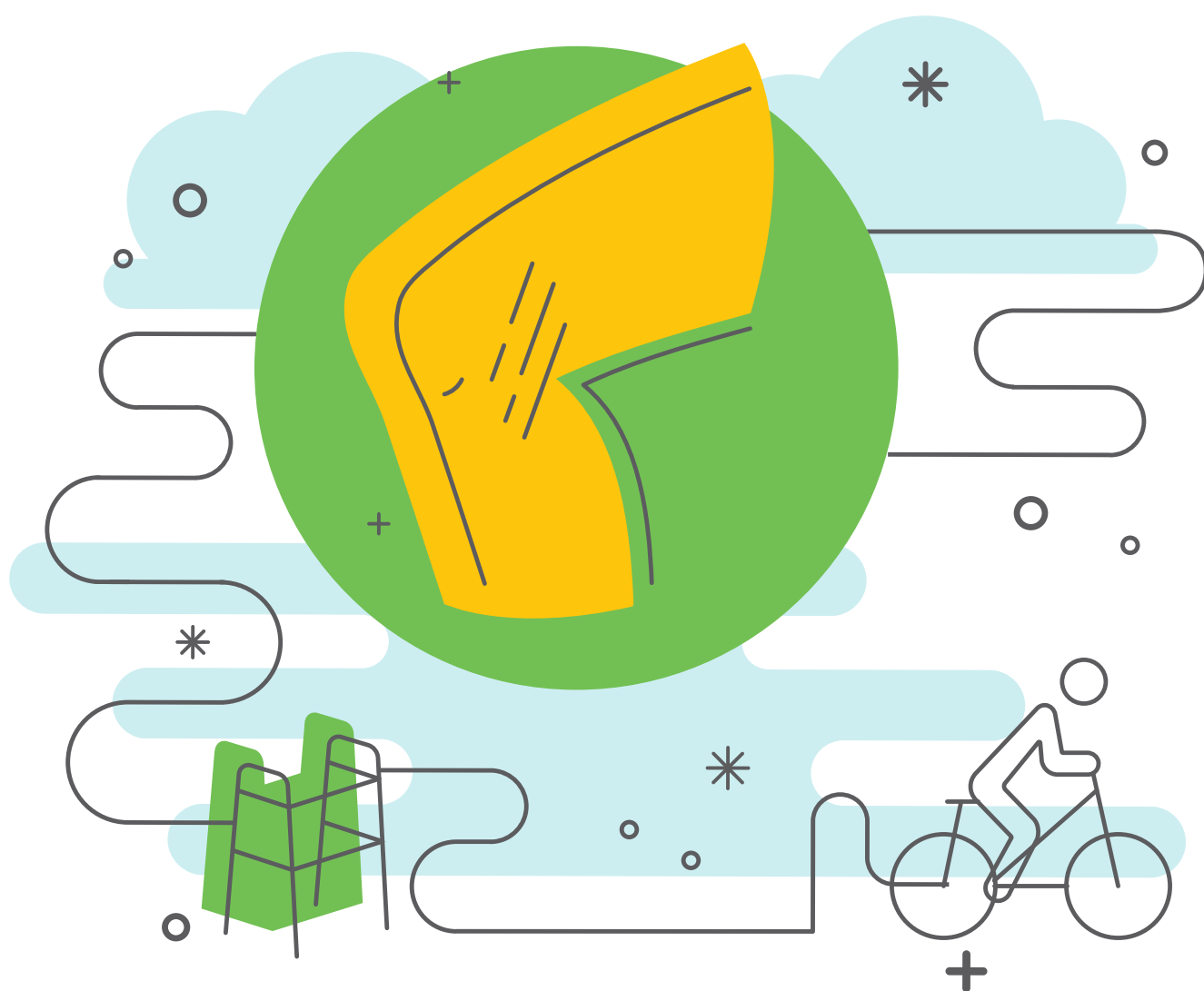


# 膝关节置换术后的康复





# 目录

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| <b>1. 简介</b>       | <b>04</b> |
| <hr/>              |           |
| <b>2. 疼痛管理</b>     | <b>05</b> |
| <hr/>              |           |
| <b>3. 居家锻炼</b>     | <b>06</b> |
| 3.1. 伸展练习          |           |
| 3.1.1. 腘绳肌伸展       |           |
| 3.1.2. 股四头肌拉伸      |           |
| 3.1.3. 卧床屈膝        |           |
| 3.1.4. 髋关节/膝关节前屈   |           |
| <hr/>              |           |
| 3.2. 强化练习          |           |
| 3.2.1. 脚跟垫高        |           |
| 3.2.2. 股四头肌内侧练习    |           |
| 3.2.3. 髋外展 (侧卧)    |           |
| 3.2.4. 髋外展 (站立)    |           |
| 3.2.5. 臀桥          |           |
| 3.2.6. 坐式膝盖伸展      |           |
| 3.2.7. 半蹲          |           |
| 3.2.8. 站立坐下运动      |           |
| <hr/>              |           |
| 3.3. 平衡练习          |           |
| 3.3.1. 单腿站立        |           |
| 3.3.2. 原地踏步        |           |
| <hr/>              |           |
| 3.4. 疤痕按摩/管理       |           |
| <hr/>              |           |
| <b>4. 日常生活活动管理</b> | <b>15</b> |
| <hr/>              |           |

## 01

## 简介

您刚刚做了膝盖手术。

### 本手册旨在为您提供：

- 术后在家中如何进行康复管理的一般建议；
- 居家练习指导，帮助您恢复体力。

## 02

## 疼痛管理

- 康复初期会有点疼痛。
- 您可以遵循外科医生的医嘱服用止疼药。如果您需要更多的药物治疗，请咨询您的外科医生。
- 如果感到伤口部位疼痛或摸起来发热，您可以冷敷。  
每次将冰袋敷在手术部位15 - 20分钟。  
每天可以冷敷3 - 4次，或在做完锻炼之后冷敷。
- 遵照理疗师的要求进行锻炼（请参照下一节）。

## 03

## 居家锻炼

如果您对所做的运动或您的进展有任何疑问或担忧，请随时询问您的物理治疗师。

### 膝关节置换术后锻炼的重要性

- 恢复关节的正常活动；
- 加强关节及周围肌肉的力量；
- 缓解疼痛和肿胀；
- 帮助您恢复正常生活；
- 有助于血液循环，特别是在术后，防止形成静脉血栓。

## 伸展练习

### 腓绳肌伸展

伸展下半身，拉伸腿筋肌肉。



1. 双腿伸直坐在床上/椅子上；
2. 背部挺直，伸直右膝。呼气，慢慢向前触摸脚趾，直到大腿后面有拉伸的感觉。
3. 保持20秒。重复5次。
4. 另一条腿重复上述动作。

## 股四头肌伸展

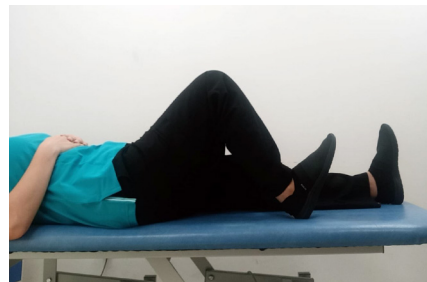
减轻可能由于髌关节前部肌肉紧绷而造成的髌关节僵硬。



1. 躺在床上。
2. 轻轻的沿床边将一条腿放下。
3. 如果床太高，您的脚不能触到地板时，您可以用小凳子/厚书本垫在脚下。
4. 保持拉伸状态2 - 3分钟。
5. 另一条腿重复上述动作。

## 卧床屈膝

扩大髌关节和膝关节的活动度。



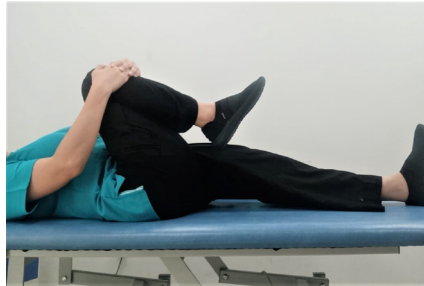
1. 躺/坐在床上或稳固表面上。
2. 缓慢地将患肢脚跟向臀部往上滑。
3. 不要过度拉伸。
4. 保持10秒钟，重复10次。
5. 另一条腿重复上述动作。



必要时，可以使用毛巾进行辅助。

## 髌关节/膝关节前屈

进一步扩大髌关节和膝关节的活动度。



1. 躺在床上。
2. 将双手放在患肢的前面或后面。
3. 尽可能将膝盖拉近胸部。
4. 保持5 - 10秒钟。重复10次。
5. 另一条腿重复上述动作。

## 强化锻炼

### 股四头肌练习

伸直膝盖以加强大腿前侧的肌肉。



1. 平躺在床边。
2. 伸直患肢，或将膝盖部位向下贴在床上，收紧大腿肌肉。
3. 保持10秒钟。重复10次。
4. 另一条腿重复上述动作。



## 股四头肌内侧练习

伸直膝盖以加强大腿前侧肌肉。



1. 躺在床上，或坐着将患肢伸直。
2. 在患肢下面放置一个小枕头或卷起的毛巾。
3. 收紧膝盖肌肉，将脚后跟抬高离床。
4. 膝盖牢牢地压在枕头/毛巾上。
5. 保持10秒钟。重复10次。
6. 另一条腿重复上述动作。

## 髌外展 (侧卧)

加强髌部侧面肌肉。



1. 侧卧。上侧的腿伸直，另一条腿弯曲。
2. 向天花板方向抬起上侧的腿，同时保持膝盖伸直。
3. 保持10秒钟，重复10次。
4. 进行这项练习时，注意不要把腿伸向前方。
5. 另一条腿重复上述动作。

## 髌外展 (站立)

增强髌部侧面肌肉的力量。



1. 站在椅子后面，双脚略微分开。您可以抓住一张稳固的椅子或桌子作为支撑。
2. 慢慢的向侧面抬起左腿。保持背部挺直，脚趾向前，直视前方。
3. 保持10秒钟。重复10次。
4. 另一条腿重复上述动作。

## 臀桥

强化臀部肌肉



1. 躺在床上或稳固的表面上。双膝弯曲。
2. 脚跟踩地、腿部用力，慢慢抬起臀部。
3. 臀部与身体和膝盖保持一条直线。
4. 保持10秒钟，重复10次。
5. 您可以练习2 - 3组。

## 坐式膝盖伸展



1. 笔直地坐在稳固的椅子上。可以抓住扶手。
2. 如图所示，伸直患肢。
3. 保持10秒钟。重复10次。
4. 另一条腿重复上述动作。

## 半蹲

加强臀部和大腿的肌肉



1. 站在椅子前面。双腿微微分开，脚趾向前。
2. 慢慢的将臀部放低，在要触到椅子边缘时停止。
3. 保持5至10秒钟。
4. 慢慢恢复到站立姿势。
5. 重复10次。
6. 您可以练习2 - 3组。

## 站立坐下运动



1. 坐在稳固的椅子边缘，双脚平放在地板上。双腿微微分开，脚趾向前。
2. 保持背部的颈部挺直。身体前倾，慢慢的将重心转移到双脚前部。
3. 双腿发力站起来。
4. 重复10次。
5. 若有需要，可以扶着椅子。

## 平衡练习

### 单腿站立

改善平衡性，有助于防止摔倒。



1. 站在椅子后面，双脚微微分开。
2. 单腿站立。
3. 若有需要，可以扶着椅子。
4. 保持10秒钟。重复10次。
5. 另一条腿重复上述动作。

### 原地踏步

改善平衡性，有助于防止摔倒。



1. 双脚微微分开站立。
2. 原地踏步2 - 3分钟。

若有需要，可以扶着稳固的椅子或桌子作为支撑。

## 疤痕按摩/管理

扩大膝关节的活动度，  
减轻膝盖术后的疼痛。

只能在已经愈合的疤痕  
进行疤痕活动练习。  
如果出现以下情况，  
请立即停止：

- 发红
- 出血
- 疤痕比周围的皮肤热
- 疤痕处比平时更疼



1. 用食指和中指以打圈的方式按摩疤痕处  
(确保疤痕已痊愈)。
2. 由上往下按摩疤痕处。
3. 从一侧到另一侧按摩疤痕所在的部位。



## 04

## 日常生活活动管理

如果您对以下活动有任何疑问，请咨询您的理疗师。  
(有白色绷带侧为患肢)

### 从轮椅移到另一张椅子/床上



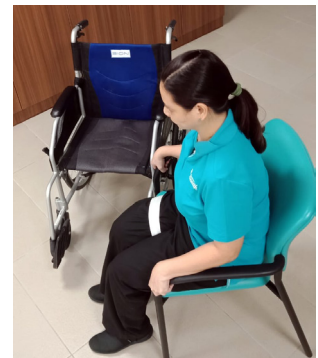
**第1步：**将轮椅放在未动过手术的腿旁。锁住轮椅，将脚蹬和扶手移开(如有必要)。



**第2步：**挪到轮椅边缘，双脚放在地板上。



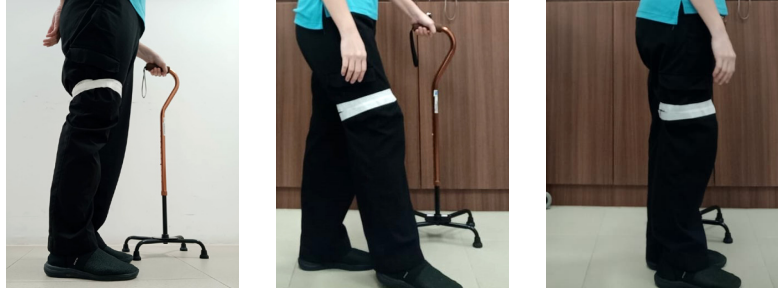
**第3步：**将患肢略微向前放置。



**第4步：**将自己从轮椅上撑起，向椅子方向迈出一小步。抓住扶手。慢慢的坐在椅子上。



## 使用手杖 / 四脚手杖



**第1步：**将手杖放在未动过手术的腿。将手杖微微放置在双脚前面。如果您使用的是四脚手杖，请确保手杖的四个脚都放置在地板上。

**第2步：**患肢向前迈出一大步，与手杖对齐。向前迈步时，手轻轻按在手杖上，以保持稳定并作为支撑。

**第3步：**将未动过手术的腿向前迈一步，与另一只脚对齐。重复这个过程。

## 使用助行架



**第1步：**将助行架微微放置在双脚前方。确认助行架的四个脚都放置在地板上。

**第2步：**将患肢向前迈出一大步。脚放在助行架的框架内。注意不要把助行架的前部靠身体太近。

**第3步：**未动过手术的腿向前迈进一步，与另一只脚对齐。重复这个过程。



## 爬楼梯

### 上楼梯



**第1步：**把手放在扶手上。

**第2步：**未动过手术的腿向上迈出一步。如果您在使用手杖/四脚手杖，将其放在与患肢同一层的台阶上。上楼梯时您可以轻轻按住手杖作为支撑。

**第3步：**将患肢向上迈出一步，如果您在使用手杖，将手杖拿上去。

### 下楼梯



**第1步：**把手放在扶手上。

**第2步：**患肢向下迈出一步。如果您在使用手杖/四脚手杖，将手杖放在下一层台阶上。

**第3步：**未动过手术的腿向下迈出一步。

帮助您记住的小技巧！

“好腿先向上”和“病腿先向下”

## 使用辅助设备协助日常活动



安装一个抬高的马桶座圈，帮助坐下和站立。



使用淋浴椅，确保更安全，特别是对于那些不能长时间站立的患者。



使用手持淋浴头淋浴，特别是对那些难以保持平衡，需要坐着的患者。



使用长柄海绵帮助淋浴。



安装支撑扶手，最大限度地减少滑倒和跌倒。



使用长柄抓斗器帮助穿裤子。



使用鞋拔帮助您轻松地穿鞋。





### 服务

乐龄日间护理 | 居家照顾 | 疗养院 | 活跃乐龄活动  
康复理疗 | 全科医疗 | 牙医

### 社区支援

乐龄活动中心 | 社区护理 | 亨德申养老居

### 职总保健合作社

55 Ubi Ave 1 #08-01 Singapore 408935  
+65 6590 4300 | F: +65 6590 4389 | E: enquiries@ntuhealth.sg  
www.ntuhealth.sg |  NTUHealth |  ntuhealth



2024年3月印刷