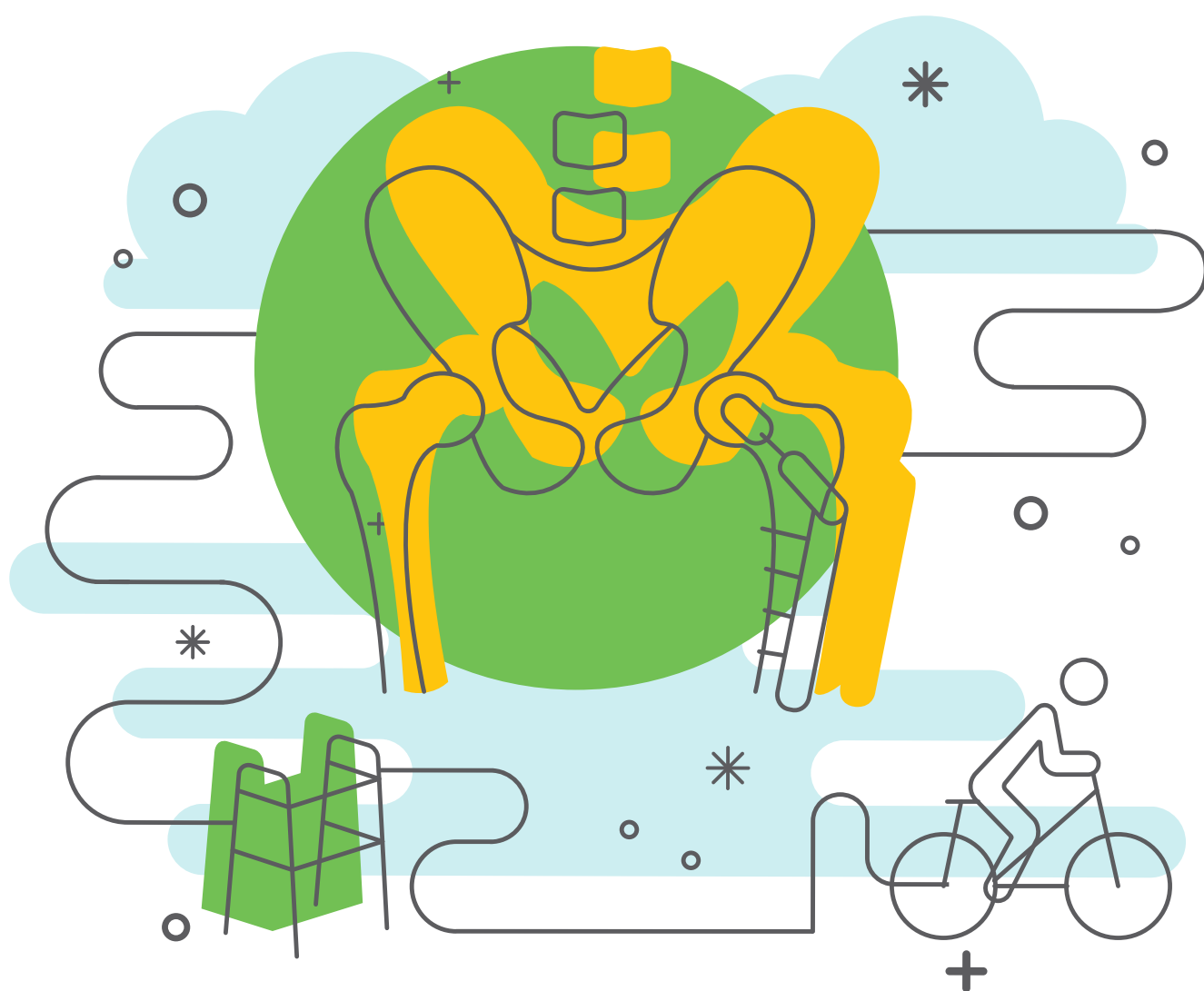


# 腕部骨折/置换 术后的康复



## 如果您有任何问题...

请随时与您的治疗师联络，或前往我们任何一家日间康复及护理中心。  
扫描QR码以了解更多。



# 目录

<b>1. 简介</b>	<b>04</b>
<b>2. 髌部一般注意事项</b>	<b>04</b>
<b>3. 疼痛管理</b>	<b>05</b>
<b>4. 居家锻炼</b>	<b>06</b>
4.1. 伸展练习	
4.1.1. 股四头肌拉伸	
4.2. 活动度运动	
4.2.1. 髌关节屈曲	
4.2.2. 髌外展	
4.3. 强化练习	
4.3.1. 臀桥	
4.3.2. 抬腿（前方）	
4.3.3. 抬腿（侧面）	
4.3.4. 蛤壳式练习	
4.3.5. 半蹲	
4.3.6. 髌外展（站立）	
4.3.7. 髌部扩展（站立）	
4.3.8. 站立式腘绳肌弯曲	
4.3.9. 脚跟垫高	
4.4. 有氧锻炼	
<b>5. 日常生活活动管理</b>	<b>14</b>
<b>6. 常见问题</b>	<b>19</b>

# 01

## 简介

您刚刚做了髋部手术。

### 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

## 髋部一般注意事项



手术后，髋部弯曲不要超过90度。



请勿将动过手术一侧的腿或脚踝交叉搭在另一条腿上。



请勿以内八字的姿势向内旋转患肢。



在度过最初恢复期后，如果您需要从地板上捡起物品，可以向您的外科医生或治疗师，了解更安全的方式。

## 03

## 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。
- 如果伤口部位感到疼痛或摸起来发热，您可以冷敷。  
每次将冰袋敷在患处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）。

## 04

## 居家锻炼

您应该遵照理疗师的要求进行锻炼。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。

### 髋关节置换术后进行锻炼的重要性

- 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

只有当您的肌肉和伤口愈合良好，并且对髋关节灵活度更有信心后，才能开始这个练习。如果您不确定，请在练习前咨询您的治疗师。

#### 股四头肌伸展

减轻可能由于髋关节前部肌肉紧绷而造成的髋关节僵硬。



1. 躺在床边。
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，您可以用小凳子或厚书本垫在脚下。
4. 保持拉伸状态2 - 3分钟。
5. 另一条腿重复上述动作。

## 活动度运动

### 滑动脚跟 - 膝盖弯曲

改善术后髌关节的运动



1. 躺在床上或稳固表面上。
2. 轻轻的将患肢脚后跟抬向臀部。
3. 保持膝盖向上。
4. 不要过度伸展。
5. 保持10秒，重复5到10次。
6. 另一条腿重复上述动作。

### 髌外展

改善术后髌关节的运动

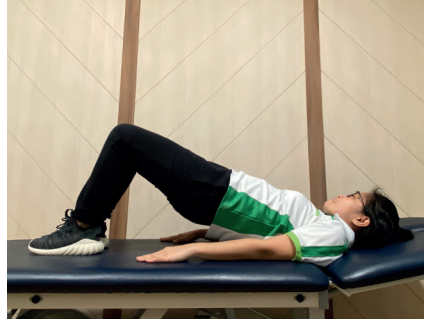


1. 躺在床上或稳固表面上。
2. 轻轻的将患肢脚后跟向外滑动。
3. 保持膝盖向上。
4. 不要过度伸展。
5. 保持10秒，重复5到10次。
6. 另一条腿重复上述动作。

## 强化练习

### 臀桥

加强臀部和下背部肌肉



1. 躺在床上或稳固的表面上。双膝弯曲。
2. 轻脚跟踩地腿部用力，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。

### 抬腿 (前方)

加强大腿内侧肌肉



1. 躺在床上或稳固的表面上。把一只脚微微弯曲。
2. 慢慢的伸直另一条腿，如图所示，稍微抬离床面。
3. 保持10秒钟，重复10次。
4. 您可以练习2 - 3组，另一条腿重复上述动作。

注意：腿前侧部位部感到轻微疼痛是正常的。当您慢慢恢复后就会好起来的。

当您的身体状况改善以后，可以在脚腕处适当加些重量以增加阻力。



## 抬腿（侧面）

加强髋部外侧肌肉

注意：当您的身体状况改善以后，可以在踝关节处负重以增加阻力。



1. 侧躺在床上或稳固的表面上，在两腿之间放置一个枕头或靠垫。
2. 慢慢的伸直另一条腿，如图所示，稍微抬离床面。
3. 保持10秒钟，重复10次。
4. 您可以练习2 - 3组，另一条腿重复上述动作。

## 蛤壳式练习

加强髋部外侧肌肉

注意：当您的身体状况改善以后，可以在膝关节处绑一根阻力带以增加阻力。



1. 侧躺在床上或稳固的表面上。
2. 两个脚后跟并拢。
3. 轻轻的将脚跟压在一起，抬起上侧的腿。
4. 始终保持骨盆/躯干向前，不要转动骨盆。
5. 保持10秒钟，重复10次。
6. 您可以练习2 - 3组，另一条腿重复上述动作。

## 半蹲

加强臀部和腿部的肌肉



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. 慢慢回到站立姿势。
5. 重复10次。
6. 您可以练习2 - 3组。

## 髌外展（站立）

注意：当您的身体状况改善后，您可以在踝关节处负重或使用阻力带以增加阻力。



1. 手扶椅背，双脚微微分开站立。
2. 慢慢的向侧面抬起患肢。
3. 保持脚趾向前。
4. 保持10秒钟，重复10次。
5. 您可以练习2 - 3组，另一条腿重复上述动作。

## 髌往后拉伸（站立）

加强臀部肌肉

注意：当您的身体状况改善后，您可以在踝关节处负重或使用阻力带以增加阻力。



1. 在椅子后面站直。
2. 慢慢的将患肢向后方抬起。
3. 保持背部挺直，脚趾向前。
4. 保持10秒钟，重复10次。
5. 您可以练习2 - 3组，另一条腿重复上述动作。

## 站立式往后抬膝

加强大腿后部肌肉。

注意：当您的身体状况改善后，您可以在踝关节处负重以增加阻力。



1. 在椅子后面站直。
2. 慢慢弯曲患肢的膝盖，就好像试图用脚后跟碰触臀部。
3. 保持背部挺直。
4. 保持10秒钟，重复10次。
5. 另一条腿重复上述动作

## 脚跟垫高

加强小腿肌肉。

注意：当您的身体状况改善后，您可以进一步做单边提踵。



1. 在椅子后面站直。
2. 慢慢将双脚的脚后跟抬到您能抬起的最大高度。
3. 保持10秒钟，重复10次。
4. 您可以练习2 - 3组，另一条腿重复上述动作。

## 有氧运动

- 步行和骑脚踏车对您来说可以是很好的有氧运动形式。
- 术后前两周您可以在助行器的帮助下开始短距离行走，2 – 3周后可以独立行走。有些患者可能需要更长时间才能脱离助行器的帮助。请咨询您的理疗师。
- 一般来说，建议步行期间为：
  - **第1和第2周：**每天2 – 3次，每次5分钟。在这个阶段您可能需要使用助行器。
  - **第3周之后：**每周增加10%的距离（即如果您过去步行20米，增加到22米）。您可以咨询理疗师，您是否可以在不使用助行器的情况下这样做。
- 在最初的几周之后，根据您的恢复速度，您的理疗师也可能让您在斜躺脚踏车上进行有助于心血管的运动。

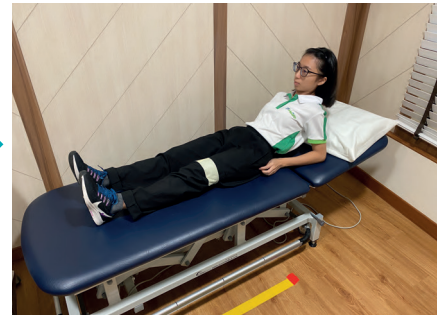


## 日常活动管理

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)

### 下床

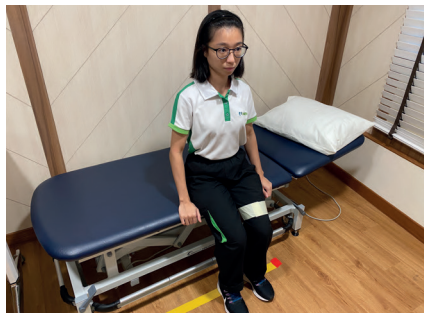
**第1步：**尝试从手术腿的同一侧下床。



**第2步：**用手肘和双手支撑自己，形成仰卧坐姿（双腿在前面）。



**第3步：**借助未动手术的腿和手臂移到床边。请勿将患肢或脚踝交叉搭在另一条腿上。



**第4步：**转身坐在床边，同时保持患肢伸直。

**第5步：**坐起来，双脚放在地板上。

## 从轮椅移到椅子或床上

---



**第1步：**将轮椅放在未动手术的腿旁。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。不要距离助行架前部太近。

**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。

## 使用手杖或四脚手杖

---



**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。



## 爬楼梯

### 上楼梯

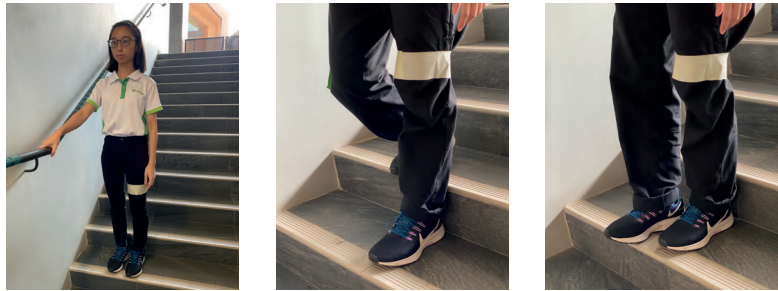


**第1步：**把手放在扶手上。

**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。

## 06

## 常见问题

### 1. 手术后我的患肢可以负重吗？

大多数情况下，手术后患者的患肢可以负重。但是，请与您的外科医生确认，患肢可以承受多少重量。

### 2. 髋关节置换术后我可以蹲下吗？

在患者的髋关节力量恢复后，一些外科医生可能会允许他们蹲下。请咨询您的外科医生。

### 3. 髋关节置换术后我可以继续运动吗？

坚持运动是有益的。但是，有些运动可能会使髋部承受很大的压力，因此可能不适合。请咨询您的理疗师或外科医生。

### 4. 髋关节置换术后我可以搬运重物吗？

搬运重物没有需要格外注意的预防措施。然而更重要的是确保有强壮的肌肉支撑动作，以防受伤。

### 5. 手术后，手术部位感到麻木是正常现象吗？

是的，这是正常现象。发麻的感觉会随着时间慢慢消失。然而，有些情况下麻木感可能持续存在，但是不会影响您的日常生活。

### 6. 康复之后为什么我走路一瘸一拐的？

这可能是由于肌肉无力、失衡或腿长度不同造成的。请咨询您的理疗师，进行全面评估。

### 7. 完全恢复需要多长时间？

有些患者在1 - 2个月内即可快速恢复。然而，有些患者可能需要整整6个月才能恢复到手术前的身体状况。这取决于患者在手术前的功能水平和健康状况。



### 服务

乐龄日间护理 | 居家照顾 | 疗养院 | 活跃乐龄活动  
康复与理疗 | 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

T: +65 6590 4300 | F: +65 6590 4389 | E: enquiries@ntuhealth.sg

W: www.ntuhealth.sg |  NTUHealth |  ntuhealth



2022年5月印刷