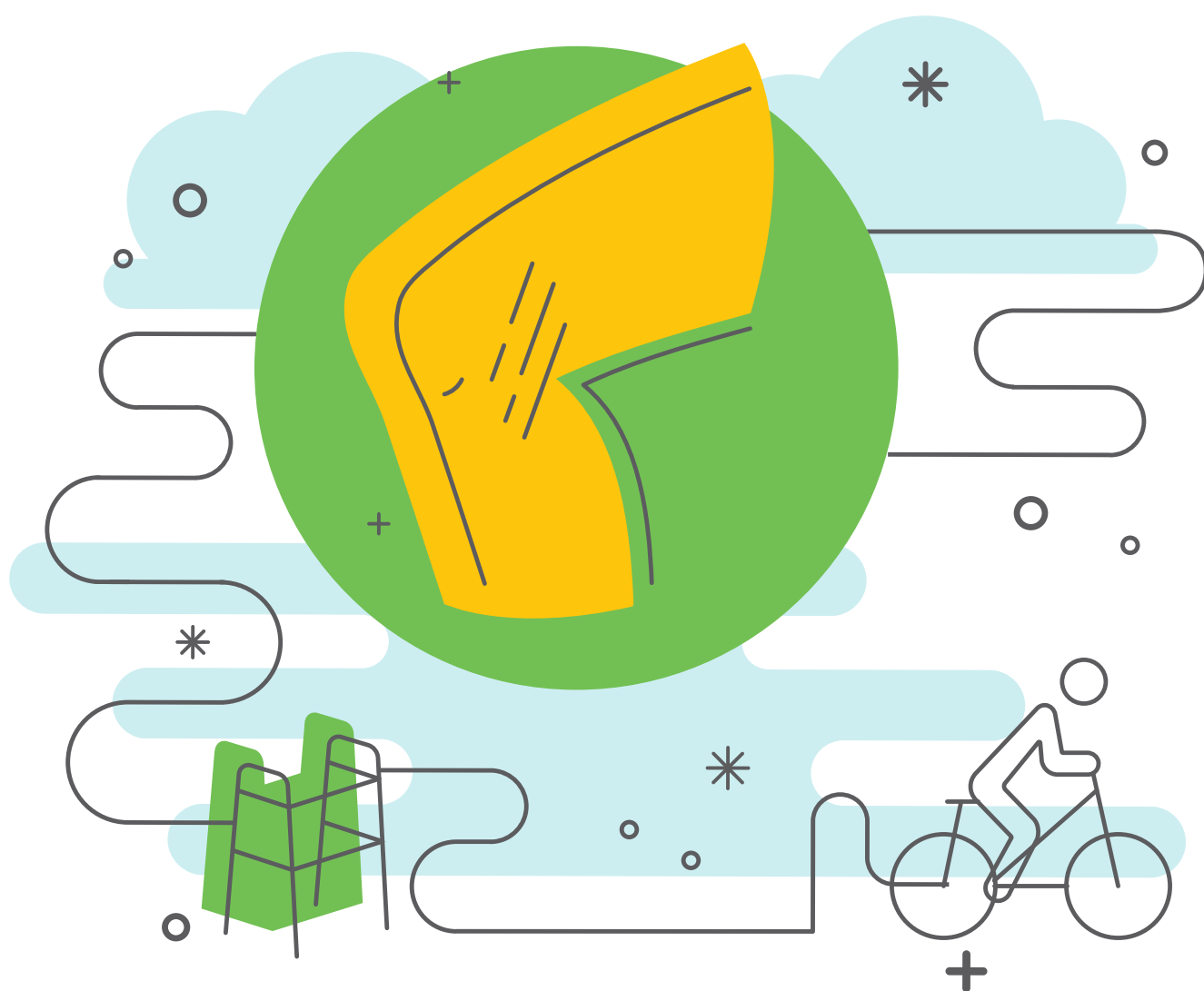


膝关节置换术后的康复



目录

1. 简介	04
<hr/>	
2. 疼痛管理	05
<hr/>	
3. 居家锻炼	06
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/>	
4. 日常生活活动管理	15
<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

腘绳肌伸展

伸展下半身，拉伸腿筋肌肉。



1. 双腿伸直坐在床上或椅子上；
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。

卧床屈膝

扩大髌关节和膝关节的活动度。



1. 躺或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。

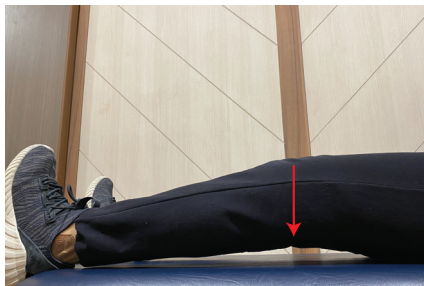


1. 躺在床上。
2. 将双手放在患肢的前面或后面。
3. 尽可能将膝盖拉近胸部。
4. 保持5 - 10秒钟。重复10次。
5. 另一条腿重复上述动作。

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或毛巾上。
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)

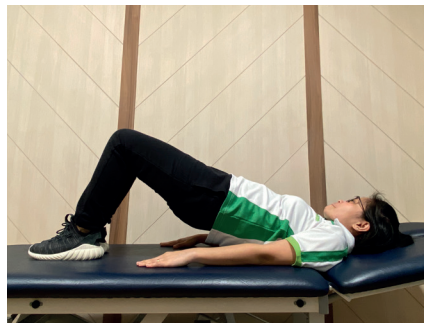
增强髌部侧面肌肉的力量。



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。

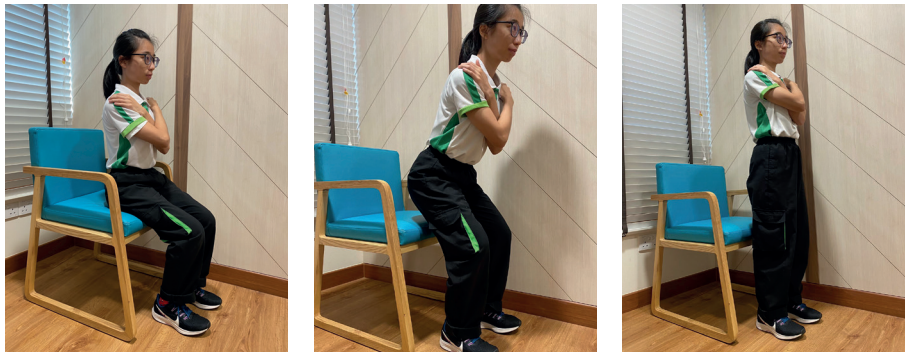
半蹲

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

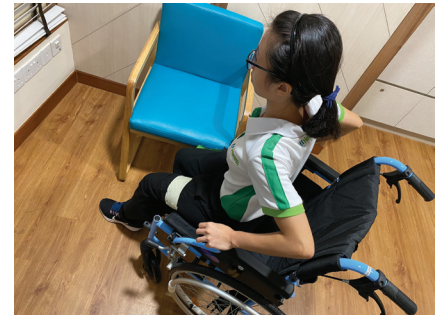
日常生活活动管理

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或床上



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，向椅子方向迈出一步。抓住扶手。慢慢的坐在椅子上。

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。

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。如果您在使用手杖或四脚手杖，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。如果您在使用手杖或四脚手杖，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。

05

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。





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 |  NTUCHealth |  ntuhealth



2022年5月印刷