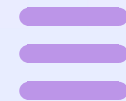


膝关节僵硬的护理问



contents

目录

- 膝关节僵硬的基本知识
- 膝关节僵硬的治疗方法
- 膝关节僵硬的护理措施
- 膝关节僵硬患者的日常注意事项
- 膝关节僵硬的研究进展与未来展望

01

膝关节僵硬的基本知识

定义与分类

定义

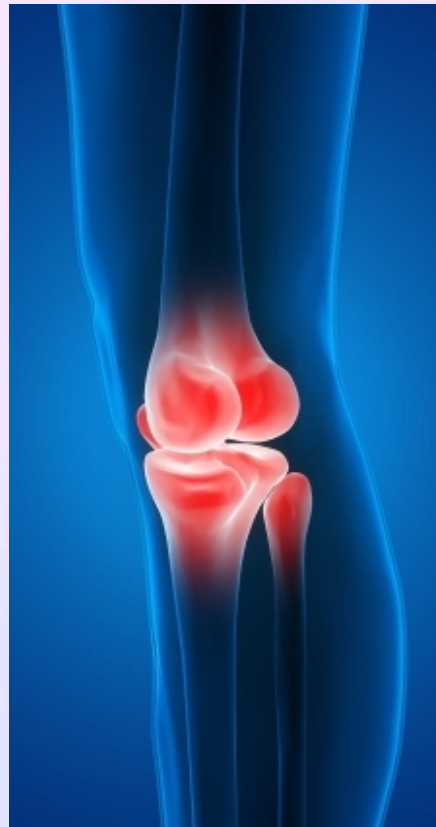
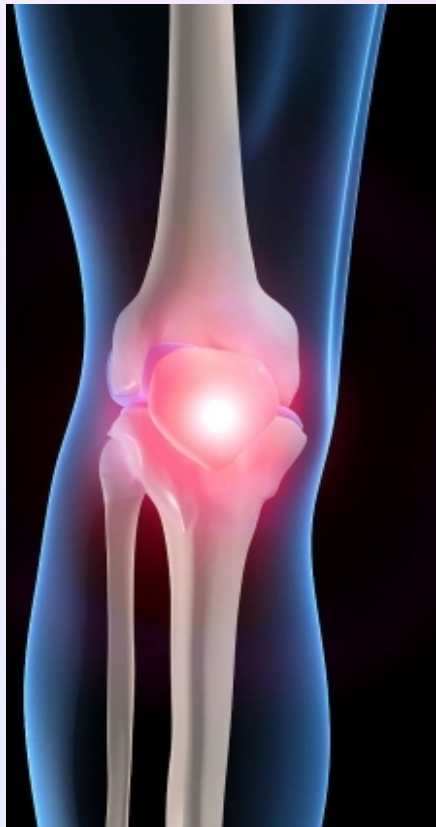
膝关节僵硬是指膝关节在屈曲位无法正常伸展，或伸展后无法弯曲至正常范围的一种运动障碍。

分类

根据僵硬程度和病因，膝关节僵硬可分为轻度僵硬、中度僵硬和重度僵硬，以及由骨折、韧带损伤、关节内粘连等原因引起的僵硬。



病因与病理机制



病因

膝关节僵硬的常见病因包括骨折、韧带损伤、关节内粘连、关节炎症等。



病理机制

膝关节僵硬的发生与关节内粘连、关节囊挛缩、肌肉萎缩、神经功能障碍等多种因素有关。

临床表现与诊断

临床表现

膝关节僵硬的主要表现为关节活动受限，如屈曲、伸展困难，关节疼痛等。

诊断

医生会根据患者的病史、体格检查和必要的影像学检查（如X光、MRI）来诊断膝关节僵硬。



02

膝关节僵硬的治疗方法

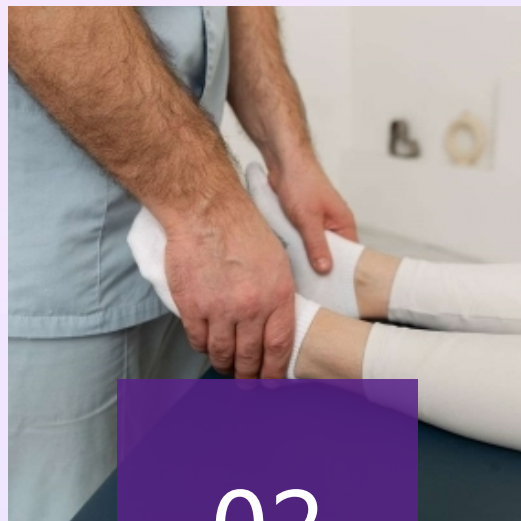
非手术治疗



01

物理疗法

如热敷、冷敷、电疗等，有助于减轻疼痛和僵硬，促进关节活动。



02

药物治疗

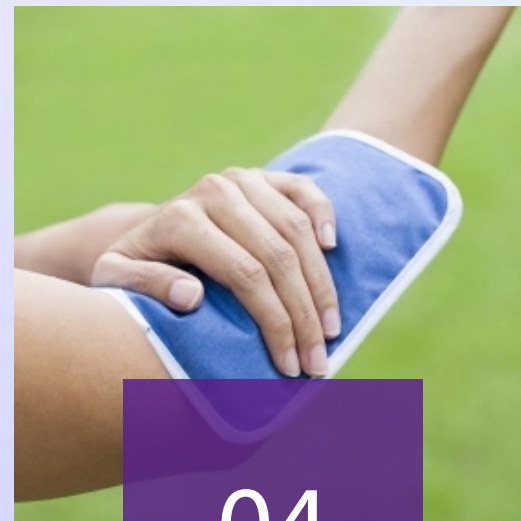
口服或外用药物可以缓解疼痛和消炎，帮助改善膝关节功能。



03

运动疗法

在专业指导下进行适当的运动，如关节活动度训练、肌力训练等，有助于改善关节僵硬。



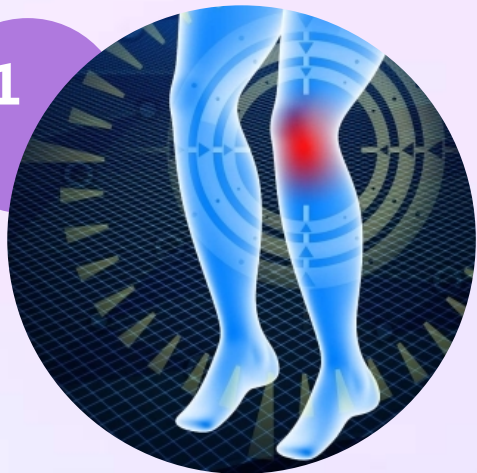
04

按摩与推拿

通过按摩和推拿手法，可以缓解肌肉紧张和疼痛，促进关节活动。

手术治疗

01



关节镜手术



对于某些类型的膝关节僵硬，关节镜手术可以帮助清理关节内粘连和疤痕组织，恢复关节活动。

02



切开手术



对于严重的膝关节僵硬，切开手术可以更彻底地清理粘连和疤痕，但手术创伤较大。

03



关节置换手术



对于严重的骨关节炎导致的膝关节僵硬，关节置换手术是一种有效的治疗方法。



其他疗法

针灸治疗

通过刺激穴位，可以缓解疼痛和僵硬，促进关节活动。



生活方式调整

改变不良的生活习惯，如减轻体重、避免长时间站立或久坐等，有助于减轻膝关节负担，预防膝关节僵硬的发生。



封闭治疗

在关节内注射药物，有助于缓解疼痛和改善关节功能。



03

膝关节僵硬的护理措施

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/547011053136006056>