

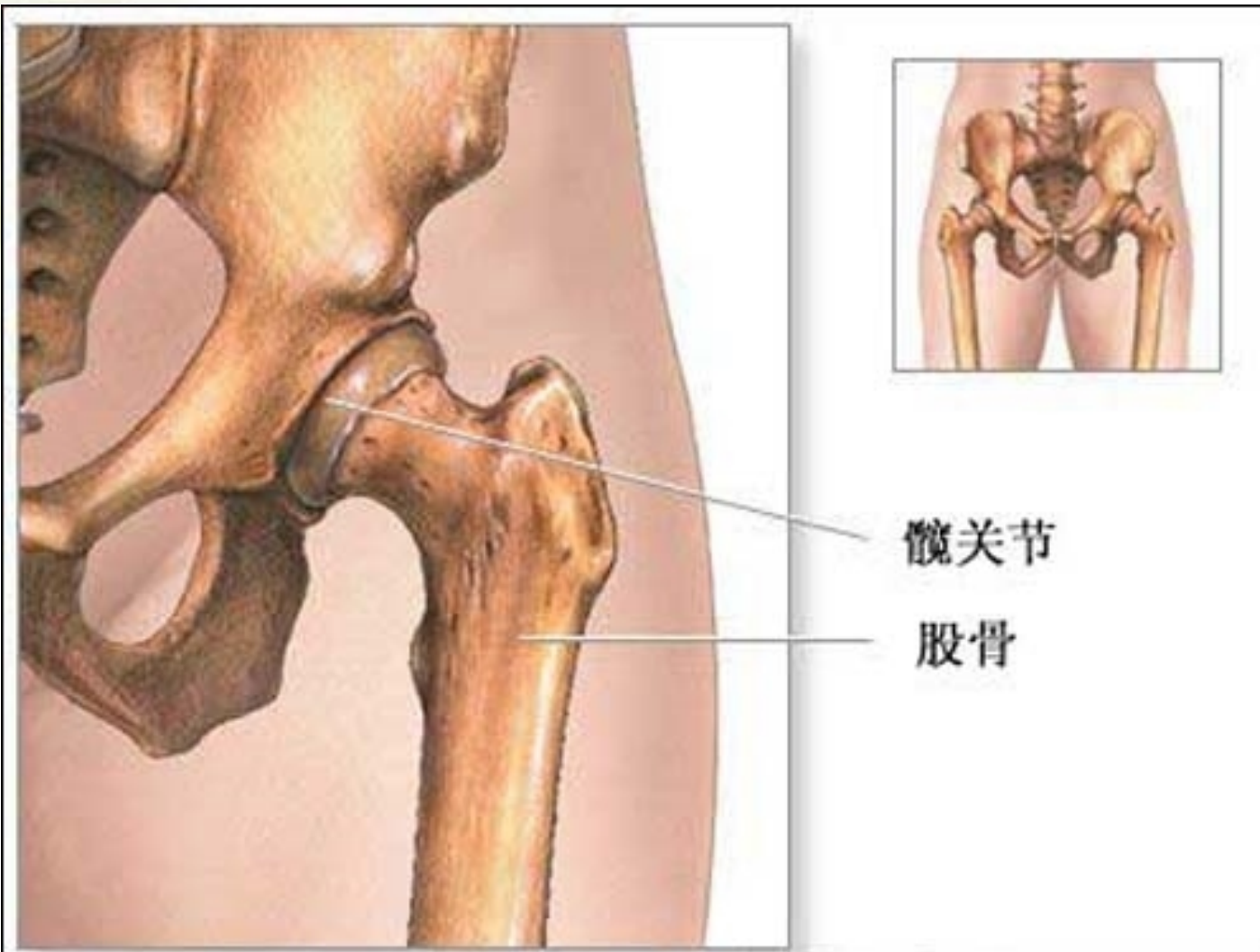


关于髋关节置换
术后功能训练

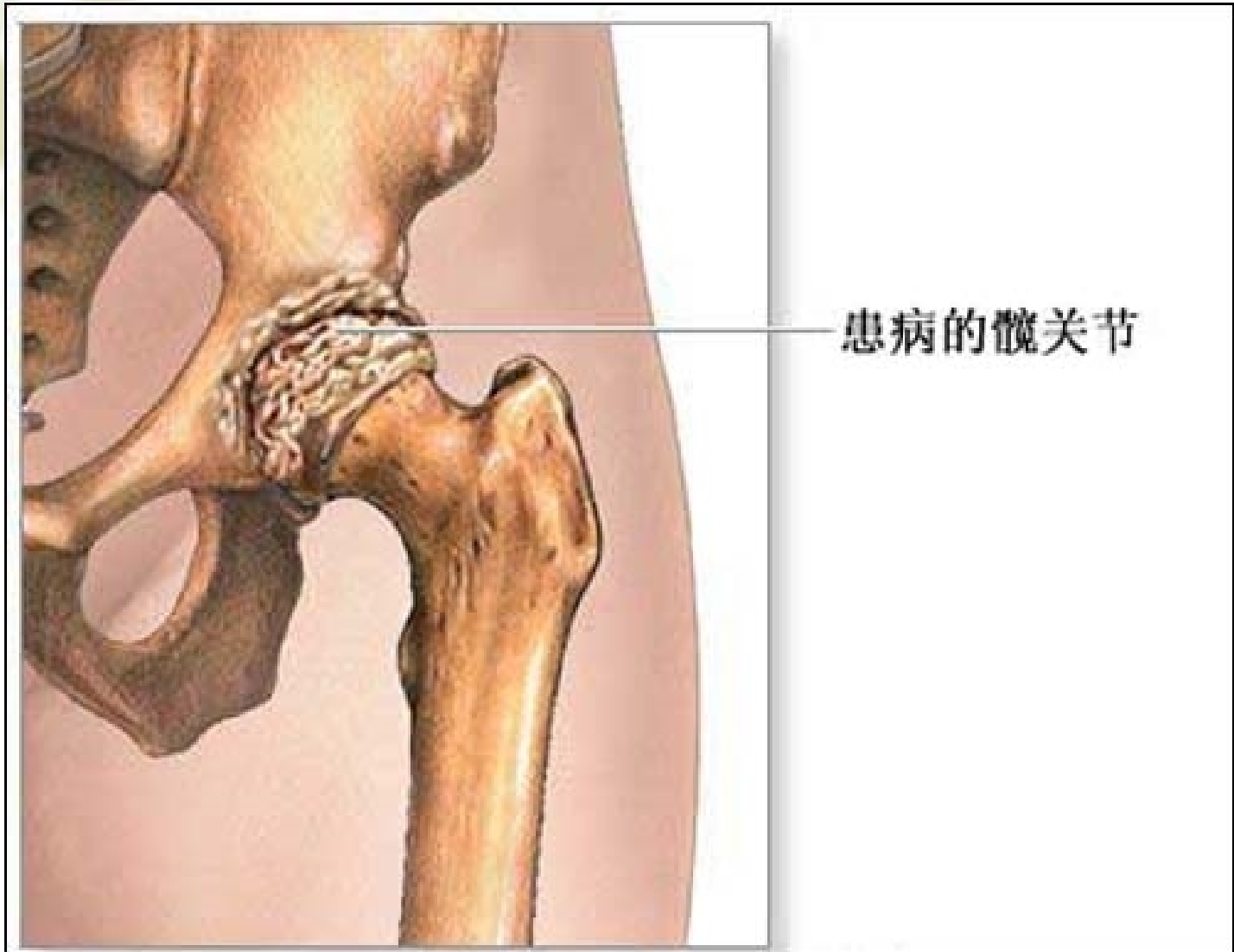


正常的人体髋关节

- ❖ 髋关节是人体最大的负重关节。它包括两个主要的部分：股骨近端的球形部分——股骨头被包容在骨盆上的髋臼内。有一条韧带——圆韧带连接着髋臼和股骨头提供了关节的稳定。



髋关节是球窝关节，股骨头嵌入骨盆的关节窝内（髋臼）



患病的髋关节

人工髋关节置换适应症

- ❖ 骨性关节炎；
- ❖ 类风湿性关节炎；
- ❖ 创伤性关节炎；
- ❖ 股骨头无菌性坏死；
- ❖ 某些髋关节骨折；



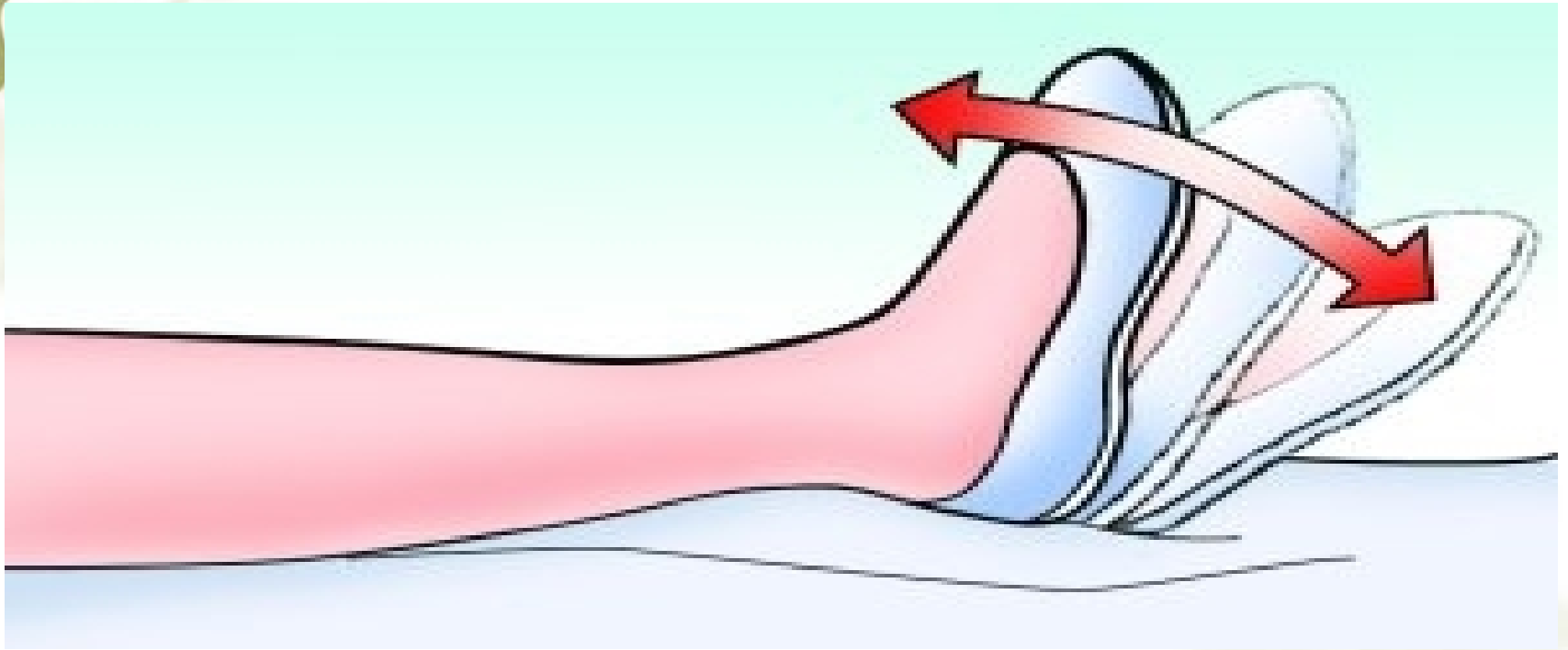
一.住院期间康复

术后早期平卧锻炼

- ❖ 早期锻炼对促进患肢血运，防止下肢静脉栓塞形成起着十分重要的作用。同时对下肢关节功能恢复，也非常关键。当手术结束，病人清醒后，就可以进行如下锻炼：
- ❖ 做锻炼时，患者应仰卧，下肢分开。

指导患者进行双下肢各关节主动活动和肌力练习包括

- ❖ 进行膝部按摩，加强对髌骨的推动和挤压，同时进行髌骨周围、膝关节后部及小腿后部的按摩与挤压，防止关节粘连，改善患侧下肢血液循环。健肢直腿抬高、髌膝踝抗阻屈伸运动，次数
- ❖ 根据患者的体力情况而定，每天2—3次。以患者的耐受为限。



足部动作：逐步屈伸足踝部，每天三组，每组20~30下，术后每天可适当增加，循序渐进，以患者耐受为主。此动作可术后马上做。

(一) 术后早期康复程序

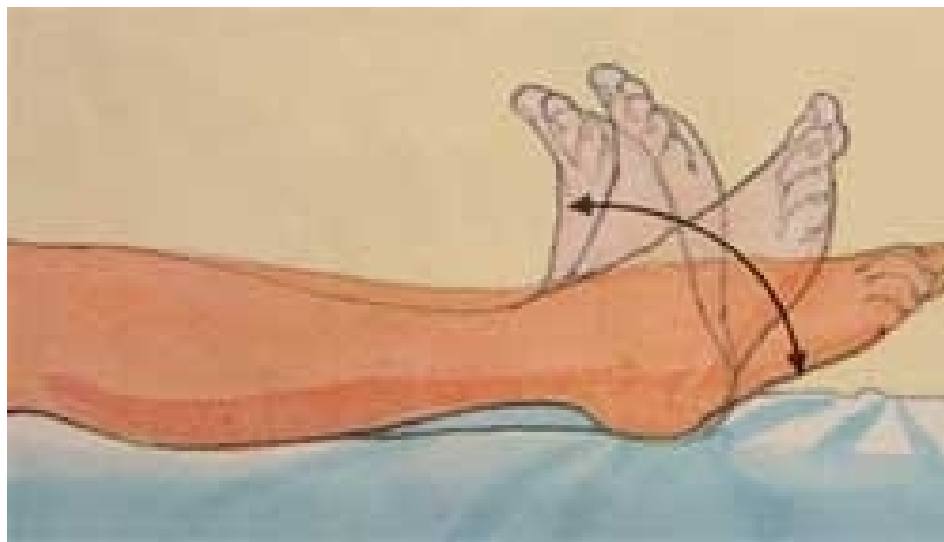
- ❖ 1. 术后搬运患者时，双膝之间夹三角垫捆绑好，使髋关节外展10-20度，防止搬运时脱位。
- ❖ 2. 术后当天晚上，患肢下加垫，将患侧髋膝关节置于稍屈曲、外展位。或者继续双膝之间夹三角垫捆绑好，使髋关节外展；患肢也可穿“丁字鞋”，但要防止压伤。



- ❖ 3. 术后第一天，撤除下肢软垫，伸直患肢防止髌屈曲畸形。
- ❖ 4. 术后48小时拔引流管。
- ❖ 5. 拔除引流管后经X片示假体位置无变化，可开始髌、膝关节屈曲由被动活动（CPM机）向主动辅助活动，到完全主动活动过渡。



- ❖ 6. 术后头三天的体疗方案：麻醉恢复后，鼓励患者踝关节主动曲伸，促进血液回流；股四头肌、臀肌等长收缩练习；深呼吸练习。



(二) 第四天-第七天体疗方案

- ❖ 1. 髋关节伸直练习，做术侧髋关节主动伸直动作，或髋下垫枕，充分伸展屈髋肌及关节囊前部。
- ❖ 2. 股四头肌的等张练习。
- ❖ 3. 上肢肌力练习，目的是恢复上肢力量，使病人术后能较好地使用拐杖。
注意点：避免术侧髋关节置于内收外旋伸直位

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/808042104007006052>