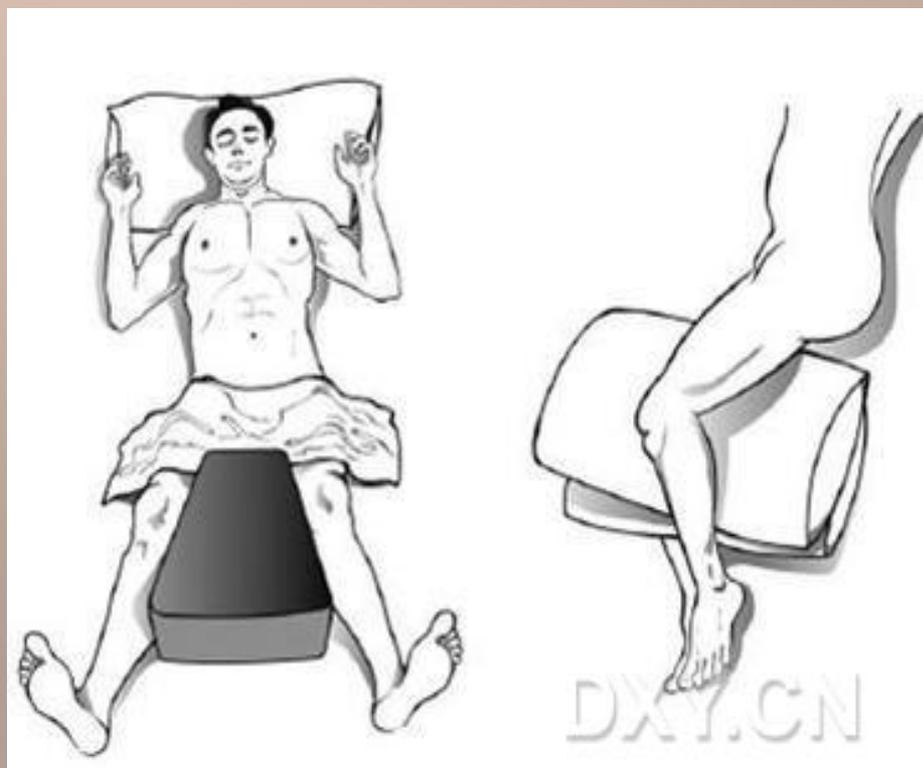


关于髋关节置换术 后功能锻炼方法

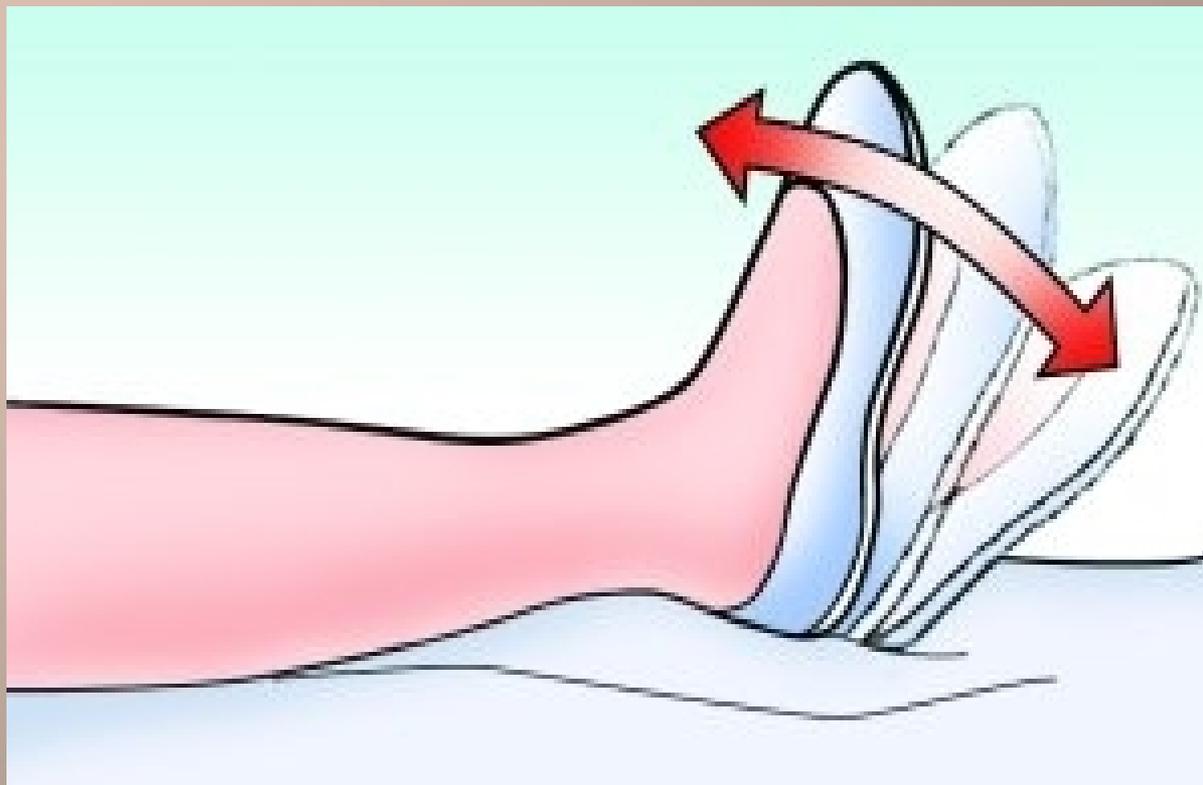
术后体位

- 患肢维持外展中立位，患肢穿丁字鞋，双腿间夹软枕。



术后早期功能锻炼

足部运动



逐步屈伸足踝部，可每5分钟或10分钟做一个疗程

旋转动作



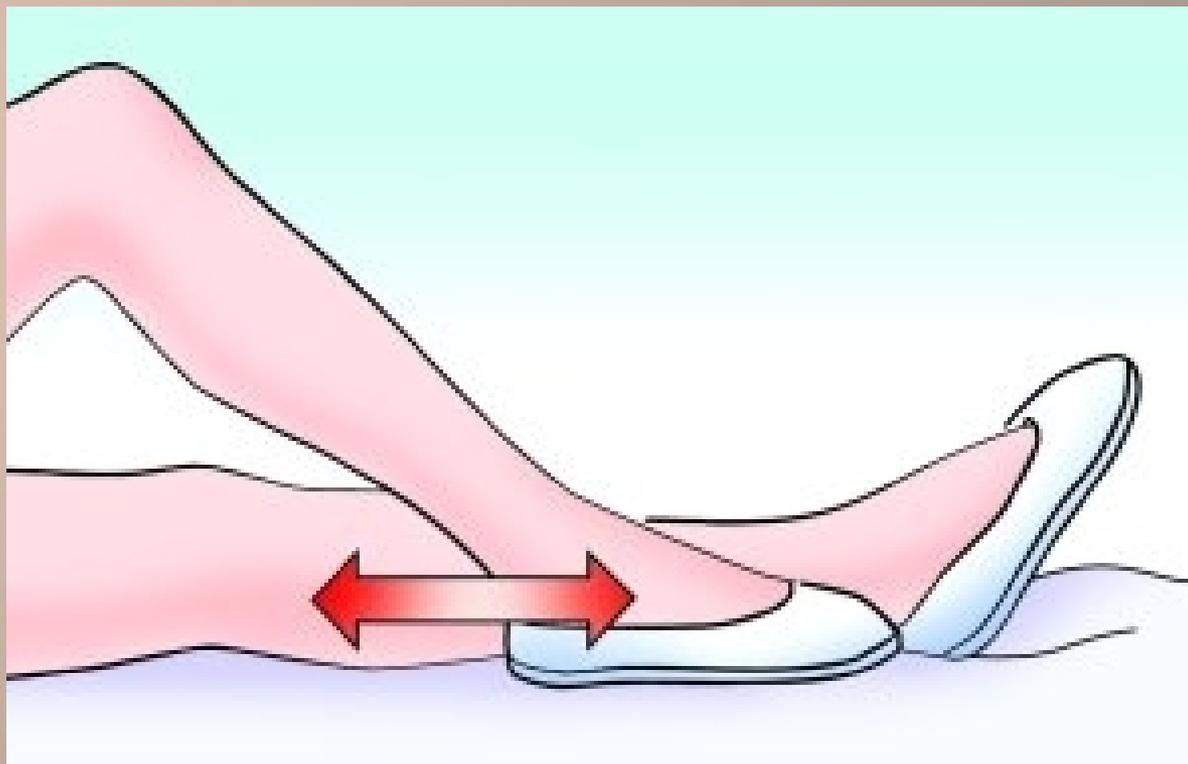
活动踝部先向另一足转，再相反外转，每日数次，每次5下

术后早期股四头肌功能锻炼



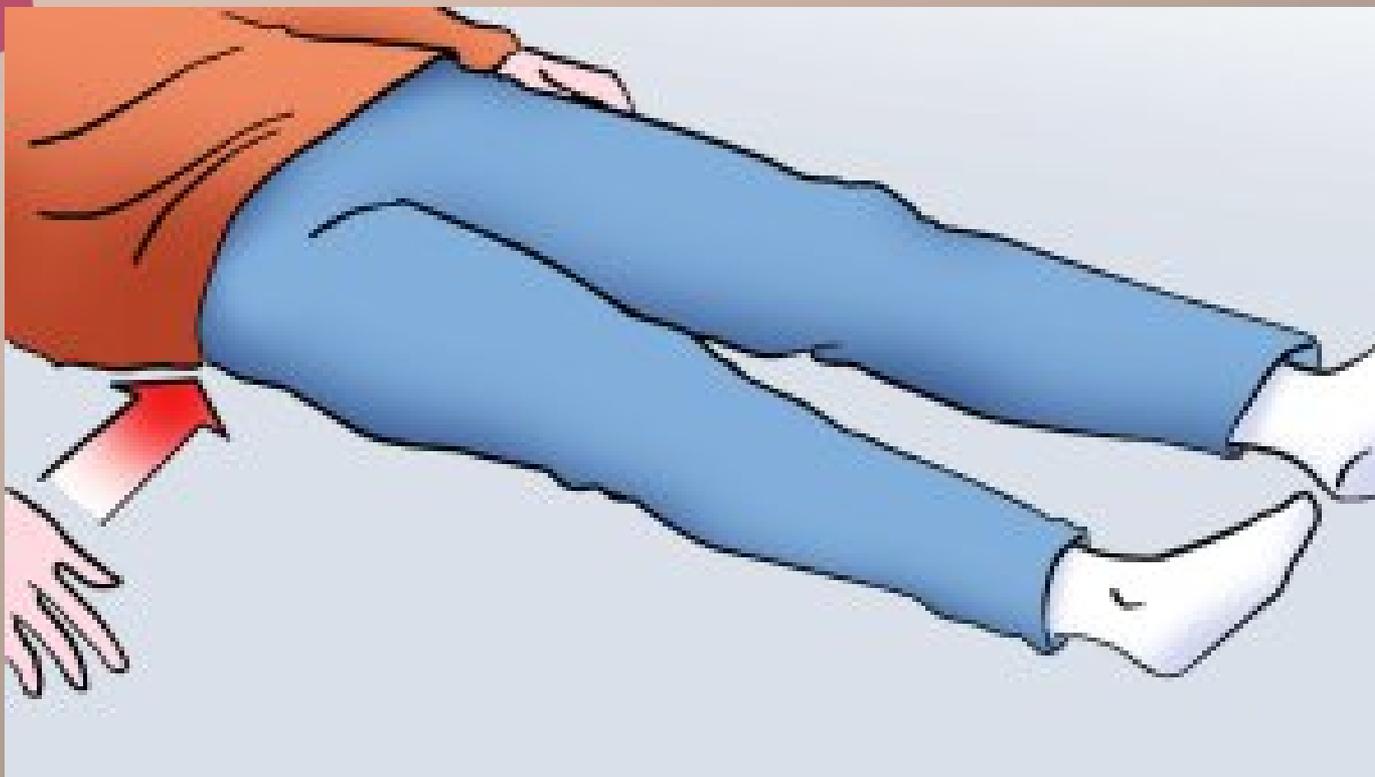
将下肢伸直，收缩大腿肌肉，每次维持5到10秒钟然后放松，逐渐增加活动度，直做到略感觉到疲劳为止

术后第三天卧床屈膝



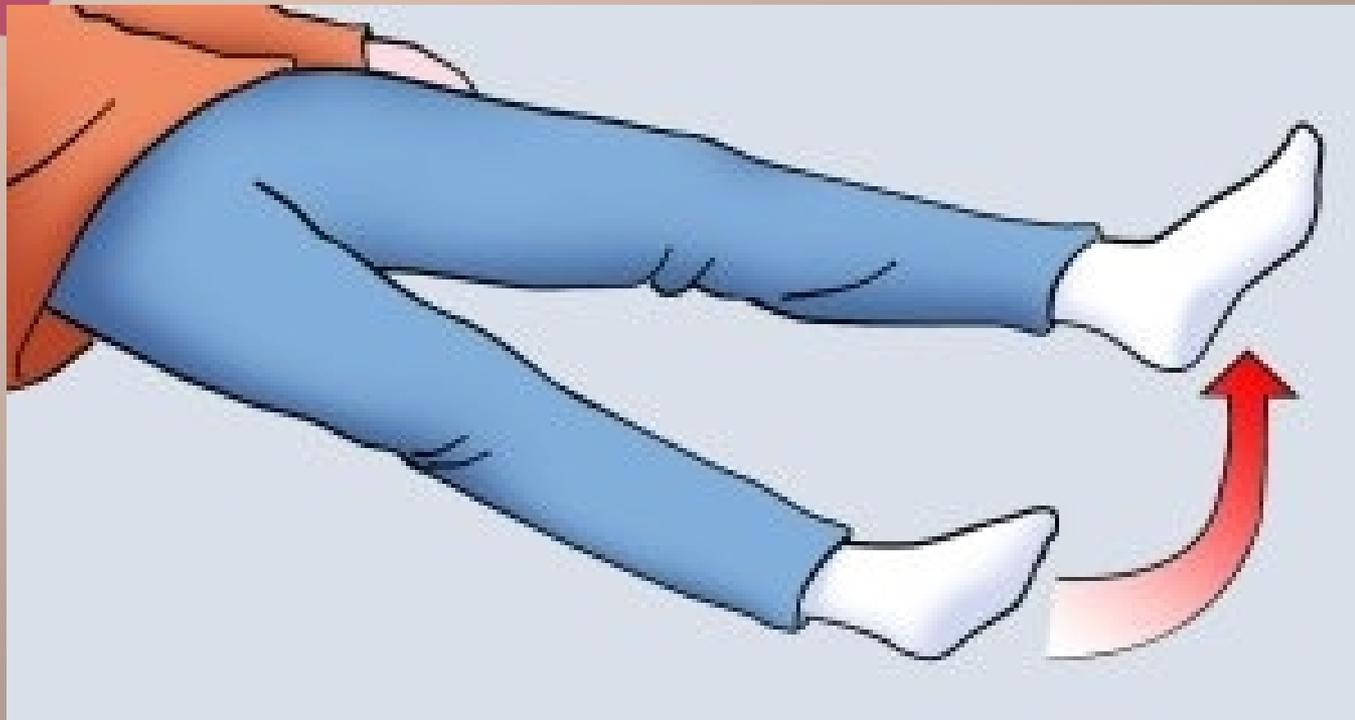
把足贴在床面上，滑动屈膝，把后跟向臀部靠，可反复做，但下肢不可内旋。每天3—4次，每次10下，注意不可过度曲髌，运动由被动向主动加辅助再到完全主动练习过渡

臀部肌肉功能锻炼



收紧臀部肌肉，维持从1数到5，再放松每天3—4次，每次10下

术后第三天可进行外展动作



将患肢水平缓慢滑向外侧，与人体轴线夹角约 $30-40^{\circ}$ 即可，再缓慢收回。每天3-4次，每次10下。

排便动作



协助患者翻身



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/915002322012011132>