

图书基本信息

书名：<<人工膝关节置换术后病人社区和居家康复训练指导手册>>

13位ISBN编号：9787560983813

10位ISBN编号：7560983812

出版时间：2012-9

出版时间：华中科技大学出版社

作者：翁立窈 编

页数：105

字数：83000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

《人工膝关节置换术后社区和居家康复训练指导手册》由翁立窃主编，是社区和居家康复指导丛书之一。

本书内容以人工膝关节置换手术相关的基本知识为基础，手术后的并发症及造成活动不良的可能因素为导引，最终，帮助读者了解人工膝关节置换手术后执行康复计划的重要性及方法。

采用了大量生活用语，图文并茂，简单易懂。

《人工膝关节置换术后社区和居家康复训练指导手册》适合人工膝关节置换术后病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。

## 书籍目录

### 一、人工膝关节置换术的基本知识

- (一) 膝关节结构是怎么样的？
- (二) 什么是人工膝关节置换术？
- (三) 人工膝关节置换术的目的是什么？
- (四) 人工膝关节置换术适用的常见疾病是什么？
- (五) 什么样的病人需要进行人工膝关节置换术？
- (六) 什么样的病人不适合进行人工膝关节置换术？
- (七) 人工膝关节置换术的假体类型有哪些？
- (八) 选择假体类型的依据是什么？

### 二、术后并发症的预防

- (一) 怎样预防术后伤口感染的发生？
- (二) 怎样控制术后的疼痛？
- (三) 怎样预防术后深静脉血栓的发生？
- (四) 怎样预防术后骨折及假体松动的发生？
- (五) 怎样预防膝关节屈曲挛缩的发生？

### 三、人工膝关节置换术后肿胀的控制

- (一) 为什么术后会出现膝关节的肿胀？
- (二) 怎样评估膝关节的肿胀情况？
- (三) 膝关节肿胀持续多长时间是正常情况？
- (四) 都有哪些控制肿胀的方法？

### 四、早期护理、摆放及日常活动的基本知识

- (一) 术后伤口怎么护理？
- (二) 怎样指导病人采取正确的仰卧位？
- (三) 怎样指导病人采取正确的侧卧位？
- (四) 怎样帮助病人翻身？
- (五) 怎样指导病人自己翻身？
- (六) 怎样指导病人从床上转移到轮椅？
- (七) 怎样指导病人从轮椅转移到床上？

- (八)怎样指导病人从轮椅转移到马桶?
- (九)病人早期使用马桶如何避免膝关节疼痛?
- (十)怎样指导病人从坐位转移到站立位?
- (十一)怎样指导病人从站立位转移到坐位?

#### 五、人工膝关节置换术后康复的基本知识

- (一)为什么要进行康复训练?
- (二)术后多久开始康复锻炼?
- (三)什么样的病人适于进行社区及家庭训练?
- (四)进行社区及家庭训练应注意哪些问题?

#### 六、人工膝关节置换术后的康复计划

- (一)术前的康复目标是什么?
- (二)术后第一阶段(1~3天)的康复目标及治疗措施是什么?
- (三)术后第二阶段(4天~2周)的康复目标及治疗措施是什么?
- (四)术后第三阶段(2~4周)的康复目标及治疗措施是什么?
- (五)术后第四阶段(4~6周)的康复目标及治疗措施是什么?
- (六)术后第五阶段(6~12周)的康复目标及治疗措施是什么?
- (七)术后第六阶段(12周之后)的康复目标及治疗措施是什么?

#### 七、人工膝关节置换术后冰敷和热敷的选择

- (一)冰敷的基本生理效应是什么?
- (二)热敷的基本生理效应是什么?
- (三)什么时候使用冰敷?
- (四)什么时候使用热敷?
- (五)冰敷的种类有哪些?  
如何使用?
- (六)热敷的种类有哪些?  
如何使用?

#### 八、人工膝关节置换术后关节活动度的训练

- (一)为什么人工膝关节置换术后要进行关节活动度的训练?
- (二)人工膝关节活动度训练的原则是什么?

(三)怎样进行髌骨活动？

(四)持续被动活动仪的作用是什么？

(五)康复治疗师怎样为病人进行膝关节活动度训练？

(六)病人自己怎样进行膝关节活动度训练？

#### 九、人工膝关节置换术后肌肉力量的训练

(一)为什么人工膝关节置换术后要进行肌力训练？

(二)肌力训练的原则是什么？

(三)人工膝关节置换术后怎样进行肌力训练？

#### 十、人工膝关节置换术后的平衡功能训练

(一)什么是平衡功能？

(二)为什么要进行平衡功能训练？

(三)人工膝关节置换术后怎样进行平衡功能训练？

#### 十一、人工膝关节置换术后移乘活动的基本知识

(一)术后什么时间可以下地站立行走？

(二)术后早期下地行走的原则是什么？

(三)行走时的辅助器具有什么种类？

(四)怎样使用助行器辅助行走？

(五)怎样使用双拐辅助行走？

(六)怎样使用手杖辅助行走？

(七)使用腋下拐杖和手杖时注意什么？

(八)什么时候可以脱离行走辅助器具独立行走？

(九)什么时候可以上下楼梯？

(十)怎样上下楼梯？

(十一)什么时候可以骑功率自行车？

(十二)骑功率自行车的注意事项是什么？

(十三)人工膝关节置换术后病人什么时候可以下蹲？

(十四)下蹲时的注意事项是什么？

#### 十二、人工膝关节置换术后的恢复情况

(一)人工膝关节置换术后病人的恢复情况和什么有关？

(二)人工膝关节置换术后康复训练要持续多长时间？

(三)人工膝关节置换术后在日常生活中如何保健？

#### 十三、人工膝关节置换术后的复查

(一)术后应多长时间到医院进行复查？

(二)出现什么状况需要随时复查？

(三)术后复查的内容是什么？

#### 十四、人工膝关节置换术后假体使用情况的基本知识

(一)膝关节假体的使用寿命是多少年？

(二)决定膝关节假体使用寿命的因素是什么？

(三)人工膝关节置换术后需要翻修的常见原因是什么？

(四)如何延长膝关节假体的使用寿命？

(五)人工膝关节置换术后还可以做核磁共振检查吗？

(六)人工膝关节置换术后能通过飞机安检吗？

#### 参考文献

## 章节摘录

版权页：插图：2.治疗措施（1）冰敷：15分/次，每2h一次。

夜间暂停，勿影响休息。

（2）测量健侧和患侧髌骨中点周径、髌上缘以上15cm处大腿围度、髌下缘15cm处小腿围度，以供日后监测肿胀情况。

（3）休息时，将患侧肢摆放于伸直位，小腿及足跟垫于枕头上，膝关节下空出，抬高患侧肢，以降低水肿程度及预防术后伸膝障碍，但此时不建议加上重物。

（4）麻醉消退后，开始活动足趾及踝关节，做踝关节活动，5min/组，1组/h。

此练习对于患肢预防、消除肿胀及深静脉血栓和促进血液循环具有重要意义。

（5）学习肌肉收缩的感觉，预防肌肉萎缩，可进行股四头肌等长收缩活动、臀大肌等长收缩活动及腓绳肌等长收缩活动。

在不增加疼痛的前提下，这类活动尽可能多做。

（6）根据情况使用持续被动活动仪，调节至最慢速度，逐渐缓慢增加屈曲角度，以无明显疼痛为宜，一个循环至少1min，并在屈曲最大角度处保持5~10s，20~30分/次，1次/日。

（三）带后第二阶段（4天~2周）的康复目标及治疗措施是什么？此阶段的主要目标如下：鼓励病人减少卧床时间，增加日常活动能力，并借用辅助器具能短距离行走。

1.本阶段的康复目标（1）持续上阶段目标。

（2）预防体位性低血压；鼓励坐起。

（3）增加关节活动度达 $0^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 。

（4）增进患侧肢的肌力由 级逐渐至 级。

（5）增加病人转位及活动的的能力。

（6）在手术医师的同意下，进行患侧肢部分负重练习。

2.治疗措施（1）持续上阶段的治疗措施。

（2）开始床上坐位，不可长时间卧床，避免体位性低血压的发生。

（3）针对肌肉容易紧张、无法执行良好的主动膝关节活动的病人，可持续使用持续被动活动仪，逐渐使膝关节活动度达到 $90^{\circ}$ 。

（4）关节活动练习：练习床边垂腿活动、坐位抱膝活动、仰卧膝关节伸直活动。

（5）髌骨松动术：各方向5~10次，2~3次/日。

（6）肌力练习：练习小腿抗重伸膝活动、脚跟滑行活动、坐位抗阻伸膝活动、坐位垂腿勾脚活动。

在协助下，使用助行器或扶着稳固的椅子练习站位直抬腿活动、站位侧抬腿活动及站位后抬腿活动。

强度及数量应以不增加疼痛为原则，根据病情逐步增加练习项目及次数。

每个动作维持6~10s，15~20个/组，2~3组/天。

（7）负重训练：在骨科医生的同意下，执行部分负重训练；在保护下使用助行器；借助上肢的力量，在微痛范围内部分负重站立。

1~2次/日，5分/次。

编辑推荐

《人工膝关节置换术后病人社区和居家康复训练指导手册》适合人工膝关节置换术后病人及家属、社区康复指导员、康复治疗师和临床医生使用。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>