# 全膝关节置换术后康复指南

### 一、注意事项

循序渐进康复:根据耐受度逐步增加活动量,并据反应调整。

**避免过度活动**:避免过多的负重,并且避免在负重的情况下反复屈伸膝关节。禁止蹲马步、爬山、跑步等,减轻膝关节负担。术后3个月内应避免深蹲、跪坐等动作,这些动作可能对新置换的膝关节造成额外压力。术后初期避免长时间站立或行走。以免加重膝关节负担。

**避免高冲击活动**:如慢跑、体操、球类运动(手球、排球、篮球、足球、网球、棒球等)、攀岩、跳跃等。避免剧烈跳跃、急转急停。

助行器使用:至少6周,避免跌倒。建议6周后根据医生指导,根据恢复情况逐渐减少使用频率。

**疼痛管理**: 术后可用止痛泵镇痛,并遵医嘱按时口服镇痛药,注意恶心、呕吐等副作用,及时反馈医生。

心理健康: 康复中患者易焦虑、抑郁, 建议积极交流分享, 必要时寻求心理医生帮助。

并发症预防:早期活动如踝泵运动可防下肢深静脉血栓,必要时需服用抗凝药。

**饮食建议**: 术后宜高蛋白、低脂肪饮食,如瘦肉、鱼类、豆制品,多吃新鲜果蔬,忌辛辣、油腻。保持体重,避免骨质疏松。

### 二、康复计划

#### 手术当天

术后患肢应保持伸直位,枕头垫于小腿及足跟下,以抬高患肢预防肿胀。

麻醉消退后即刻开始活动足趾及踝关节,进行踝泵训练,促进血液循环,减轻肿胀。

#### 术后第1-3天

继续踝泵训练、股四头肌等长收缩、直腿抬高练习。

屈曲练习:根据患者情况,可进行被动屈膝练习,逐步增加活动范围。

伸直练习:足跟处垫高,轻负荷加于膝关节,每次30分钟,每天2次。

步行练习:去除止痛泵后,在保护下下地站立,患腿微痛范围内负重,助行器保护下短距离行走。

#### 术后第4-14天

加强屈曲和伸展练习,逐步增加活动范围。进行被动活动度练习。

重点加强患侧肢体关节活动度,膝关节活动范围达到0°~90°,需在无痛范围内进行。恢复股四头肌和腘绳肌肌力。鼓励不负重状态下的主动运动,促进全身体能恢复。需注意避免过度伸展导致的关节损伤。

步行练习:使用步行器,在保护帮助下进行,逐步增加行走距离,同时注意避免过度负重。体位转移练习:如上下床、椅子上的起坐练习,提踵训练。

#### 术后第4周

增加屈膝角度、侧抬腿和后抬腿练习。

#### 术后第5-13周

进行下蹲练习、俯卧位勾腿练习、静蹲练习。继续进行肌力和关节活动度练习

#### 术后3月及以后

术后康复是一个长期过程,需严格按照康复计划逐步恢复日常活动,并定期复查以确保安全。

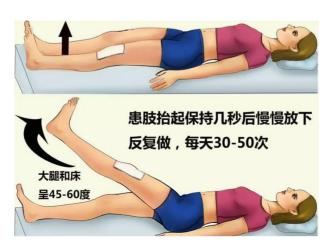
#### 复诊时间

- 出院后一个月、三个月、六个月、一年复查,以后每年复查一次。
- 应定时复查,出现持续疼痛、肿胀、红肿热、异常响声或行走困难等情况需及时复查。

### 👜 肌力训练

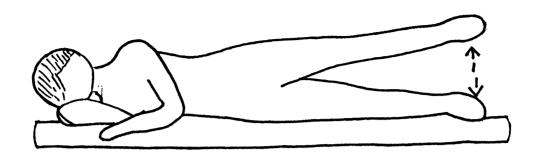
**股四头肌等长收缩**:仰卧位,绷紧大腿前方肌肉,将膝盖往下压紧床面,保持5 10秒,缓慢放松。每组10次,上下午各2组。术后第2天开始。

直腿抬高: 患侧下肢在伸膝状态下抬离床面20~30厘米,每组10次,上下午各2组。术后第2天开始。



**下蹲练习:** 在有人保护下,双脚分立,与肩同宽,两膝关节同时弯曲约30°, 然后慢慢站起,连续进行 30次为1组,每天连续3组。术后第4周开始。

侧抬腿和后抬腿练习: 每组30次,2-4组/日,组间休息30秒。术后第4周开始。



#### 活动度训练

**主动抱膝90°:** 患者取仰卧位,将大腿抬离开床面,双手抱住大腿,主动屈曲膝关节直至0°~90°,再 恢复至起始位,10个/组,上下午各2组。术后第2天开始。



被动屈膝90°:患者取仰卧位,康复治疗师或家属一手握住患侧膝关节以维持髋关节稳定,另一手握住 踝关节,双手同时往头顶方向推至髋膝关节屈曲,达到屈膝0°~90°,再恢复至起始位,10个/组,上下 午各2组,术后第2天开始。

**踝泵训练:** 仰卧或坐于床上,下肢伸直,缓慢地勾起脚尖,保持5秒; 然后缓慢下压脚尖,再保持5 秒。每组15次,每天10组。术后当天或麻醉清醒后即可进行。

卧位足跟滑动:平躺,将脚挪向臀部,弯曲膝盖,并将脚跟放在床上。保持5至10秒,每组10-15次, 每天3-4组。术后第2天开始。



**坐位屈膝锻炼:**患者取坐位,足跟向后滑动至最大角度,利用身体的重量尽可能地屈膝,保持5-10 秒,再缓慢收回。每组20个,上下午各5组。术后第4周开始。



#### 行走训练

助步器行走: 在术后初期使用拐杖或助行器帮助保持平衡,逐渐过渡到不使用辅助器具。

**高抬腿行走时间:**在恢复较好的情况下,进行高抬腿行走训练,注意挺胸收腹,目视前方。术后第6周 开始。

**侧向台阶训练时间:**在站立位下,患腿站在台阶上,屈髋20°,健侧脚缓缓从台阶下落,再缓慢抬起 (抬头挺胸收腹),12个一组,每次做3组,每组之间休息30秒。每天2次。术后第8周开始。

交替上下台阶练习: 双脚交替上下台阶(抬头挺胸收腹),12个一组,每次做2组,每组之间休息30 秒。每天2次。术后第8周开始。







#### 平衡、本体感觉训练

双腿和单腿动态活动:每次15~20分钟。术后第6周开始。

**功率自行车:** 可去健身房进行20~30分钟的功率自行车训练。术后第8周开始。

## 温馨提示:

- 密切观察伤口情况,若出现伤口红肿热现象,请及时就诊。
- 训练中,训练的强度应循序渐进,避免跌倒。不要出现过度疲劳。
- 行走运动循序渐进,逐渐增加。

膝关节置换术后康复是一个长期且需要耐心的过程。患者应严格按照康复计划进行锻炼,并定期复查 以评估康复进展。如有任何疑问或不适,应及时向医生咨询并寻求帮助。

医院地址:无锡市新吴区香山路3号无锡凯宜医院

地铁: 3号线(旺庄路站7号口)

公交: 31路、8路、30路、761路、103路、751路、766路

(科技园-凯宜医院站)





咨询电话: 0510-68338668