

髋关节置换康复指导

目录:

概况·····	2
人工髋关节的构成·····	2
哪些疾病适合人工髋关节置换·····	2
手术前的准备·····	3
手术过程·····	3
手术后的康复·····	3
出院后的康复·····	4
日常生活·····	6
不正常现象·····	7
人工关节病友卡·····	9

概况：

人工关节是由生物材料制成的人工假体，二十世纪 40 年代，随着生物材料学和生物力学的进展，人工关节的研制和应用得到迅速发展。1960 年英国医生 Charnley 大力推广粘固剂固定人工关节，使得人工关节技术得以完善。

现代人工关节材料主要是钴铬钼合金、钛合金、超高分子聚乙烯、三氧化二铝陶瓷等。假体通过粘合或生物固定的方法与人体骨组织结合。粘合使用粘固剂固定人工关节，粘固剂的作用就像水泥一样，因此称为“骨水泥”。生物固定是在人工关节表面通过特殊处理形成极小的微孔，3 月左右时间，人体骨组织会长入微孔达到固定人工关节的目的。请您放心：以上材料均经过严格的试验，确保对人体无害。

人工髋关节的构成：

人工髋关节包括：股骨柄、股骨头、髌臼和聚乙烯衬。骨股柄、股骨头和髌臼是钴铬钼合金，股骨头也可以使陶瓷制成的。衬是超高分子聚乙烯。只有股骨柄和股骨头的假体叫做人工股骨头或半髌假体。髌关节假体使用“骨水泥”或生物固定。



哪些疾病适合人工髋关节置换？

- 老年性骨关节炎
- 类风湿性骨关节炎
- 强制性脊柱炎影响髌关节
- 股骨颈骨折
- 股骨头坏死
- 创伤后关节炎
- 先天性髌关节发育不良或脱位
- 髌关节周围肿瘤
- 陈旧性髌关节结核
- 陈旧性髌化脓性关节炎
- 关节截骨术失败



髌关节置换前后

如果您患有以上疾病，55 岁以上，关节疼痛、畸形、不稳定药物等其他治疗无效时，可考虑人工髌关节置换。接受髌关节置换最常见的病人是老年性骨关节炎和股骨颈骨折，小于 55 岁的类风湿关节炎、髌关节肿瘤病人也可接受髌关节置换。

手术前的准备：

您住院后需要做血、尿化验，胸肺 X 线，心电图，髌关节 X 线检查，以确定有无

手术禁忌征。如您患有糖尿病、高血压，请告知主管医生，帮助您调节血糖、血压。如您有其他内科疾病并长期服药，请告知主管医生，药物是否影响手术。另外注意饮食、睡眠、戒烟酒、积聚体能准备手术。通常我们会在每周四初步决定您的手术方案和时间。手术前一天，需要验血型，家属手术签字，麻醉签字，晚间需要灌肠、禁食禁水。如夜间不能入睡，可向护士索要安定片。

手术过程：

通常采用腰部连续硬膜外置管麻醉，您腰部以下没有痛觉。手术切口位于髋关节外侧长约 15 cm，截掉股骨头，选择适合大小的关节假体用粘固剂与骨粘合或生物固定，缝合伤口，手术就结束了。手术约需要 60-90 分钟(不包括麻醉和准备时间)。

手术后的康复：

手术后 6 小时您会感到伤口疼痛，可要求护士注射止痛药。您会发现伤口内引出一根软管，会有积血流出到塑料瓶中，如果 1 天出血超过 600ml，需要输血。第二天或第三天我们会为您更换伤口敷料，去掉引流管。此后你就可以康复训练。您的锻炼方法是以下项目，具体事宜请咨询主管医生、护士。



术后情况



①大腿肌肉收缩练习



②床上直腿抬高练习



③膝关节屈伸练习

髋关节术后如果患肢过度外旋或内收可能发生关节脱位，正确的睡姿是两腿适当分开脚尖向上可防止脱位。术后 2 周可以拆线出院了，此时您的人工髋关节应该达到可以伸直，屈曲 70 度，可适当外展，拄双拐可以行走。



术后正确睡姿



右拐

左腿

左拐

右腿

拄拐行走时应用脚后跟着地，腿尽量伸直。

出院后的康复：

出院后您要坚持适当的锻炼，否则术后获得的关节功能可能逐渐丧失，锻炼还可以缓解关节疼痛和不适，对未手术的关节也有效。请首先咨询您是否适合以下练习方法。



①屈髋关节



②伸髋关节



③髋关节外展



④床上直腿抬高

以上练习可以按①②③④顺序每天一次或隔天一次，每次 20-30 分钟。锻炼的目的是保持髋关节 0-70 度的活动范围和关节的稳定性，练习时关节活动范围要达到 0-70 度、外展 30 度。活动后如果感到关节持续疼痛和肿胀，表明练习强度过大。你还要学会使用拐上下楼。

双拐上楼，先上健侧，再上患侧



双拐下楼，先下患侧，在下健侧。



单拐上、下楼



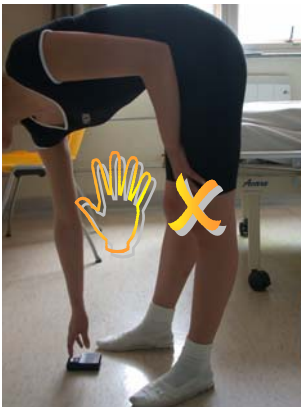
日常生活:

通常关节置换 10 周后能够不用拐行走，您可以从事大多数日常活动，可以用坐便器，坐椅子，散步，骑车，跳舞，游泳。您不可以蹲便坑，坐矮凳，做低软的沙发，跪姿，盘腿坐，翘二郎腿。还要注意不要过度弯腰拾物，3 月内不要患肢在下侧卧，侧卧时应健肢在下两腿间夹枕头。另外，爬山，爬楼梯，跑步有损于人工关节建议不做或少做。选择适当的活动不仅可以保持关节功能还可以增进健康，控制体重。控制体重对于肥胖病人尤为重要。



正确的侧卧位，健侧在下，两腿间夹枕

特别提示：您通过机场安检时可能引发报警，请出示诊断证明。



不要弯腰拾物



不要翘二郎腿

不正常现象:

如果关节持续肿胀疼痛，皮肤发红发热，伤口往外流水，应警惕关节感染，感染发生率很低，但它是最严重的并发症。如果您人工关节已使用了若干年，最近出现活动时关节痛，可能是关节松动或磨损。如果摔倒或髌关节扭伤后髌关节疼痛不能活动，可能是关节脱位。以上情况请到医院及时处理。

人工关节病友卡：

病历号：_____，X 线号：_____

患者_____于_____年__月在北京大学第三医院骨科行____侧髋关节置换术，人工关节为_____公司产品，髌臼骨水泥/非骨水泥固定，股骨柄骨水泥/非骨水泥固定。术者_____教授。

请您凭此卡于术后三月，半年，一年，此后每年来我院复查，外地病人可将 X 线片寄至：

北京海淀区花园北路 49 号北医三院骨科 关节组收

邮编：100083

电话：62017691-3010

注：凭此卡可预约或加号，请您找术者或娄思权教授、刘岩主任医师、张克主任医师就诊。

祝您身体健康。

复查情况：

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 10. _____ |
| 2. _____ | 11. _____ |
| 3. _____ | 12. _____ |
| 4. _____ | 13. _____ |
| 5. _____ | 14. _____ |
| 6. _____ | 15. _____ |
| 7. _____ | 16. _____ |
| 8. _____ | 17. _____ |
| 9. _____ | 18. _____ |

.....
医院存档卡：

姓名：_____，性别：男/女，年龄：_____

病历号：_____，X 线号：_____

住址及邮编_____

电话：_____

诊断：_____，术前 Harris 评分：_____

手术：_____，假体：_____

骨水泥/非骨水泥 _____ 型号髌臼，骨水泥/非骨水泥 _____ 型号股骨柄。

股骨头长度：_____

备注：_____