

全髋关节置换

全髋关节置换手术是更换髋关节磨损部分的手术。在置换手术中，外科医生会先除去受损的骨端，再植入人工关节。通常，人工股骨头是用金属合金制作的，而假体髋臼是金属与聚乙烯制成的。

你知道吗？

髋关节是个球窝关节，使你的髋部能在较大的范围活动。所谓的球指的是大腿骨顶部球状的部分，而它紧密地贴合于骨盆髋臼内。



我需要 THR 手术吗？

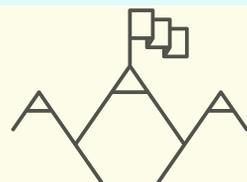
THR 手术的目的是纾解，改进髋关节的可动性，从而提高生活素质。

在以下的情况下，你的医生有可能推荐你做髋关节置换：

- 严重的骨关节炎，引起疼痛与僵硬
- 缺失血液供应导致深度的关节坏死
- 异常的髋关节（比如：因骨骼发育不良）

手术后和恢复目标

- 尽快独立行走
- 在四至六个星期之内能够返回日常活动



全髋关节置换

恢复里程碑

手术后的 0-6 个星期:

- 使用拐杖行走
- 遵照医生的指示, 减轻对臀部的重量负荷
- 加强肌肉及其灵活性的基本练习

手术后的 6-12 个星期:

- 恢复力量与平衡
- 恢复髋关节的活动性
- 恢复正常的走路姿式
- 上下梯级

在第 6 周, 你应该能够独立地行动, 不需要拐杖或其他援助



用毛巾辅助的脚跟滑动



股四头肌内侧头收缩



上下梯级



臀桥练习