

全膝关节置换

什么是全膝关节置换手术（TKR）？

全膝关节置换是更换膝关节磨损和受损的部分的手术。在全膝关节置换手术中，外科医生会先除去受损的软骨和骨端，再植入人工关节。人工关节通常是用金属合金或高品聚合物制作的。



你知道吗？



骨关节炎是退化性疾病，软骨的表面会随着时间的流逝而磨损，表面变凹凸不平，使骨端相互碾压。这些变化加上关节炎症可能导致疼痛，僵硬和不适。

全膝关节置换手术如何帮助？

- 减少骨关节炎引起的疼痛
- 改进膝关节的运动能力
- 从而提高生活素质



手术后能期待什么？

初期阶段：

- 僵硬
- 肌肉无力
- 膝盖周围肿胀

出院之前：

- 把膝关节弯曲多于 90°
- 把膝关节完全伸展
- 安全的用拐杖行走
- 独立的上下床

恢复目标：

- 手术后8周可舒适行走
- 3-4月后完全康复
- 把膝关节弯曲到120°

物理治疗如何帮助呢？

出院之前：

- 保持良好的血液循环，控制膝盖周围的肿胀
- 教你如何安全的上下床
- 使用适当的拐杖和正确的走路姿式



出院之后：

- 恢复力量
- 恢复膝关节的活动性
- 训练平衡
- 训练正常的走路姿式

全膝关节置换

TKR 手术后的治疗

物理治疗师会根据活动要求教你各种恢复练习。为了预防受伤或未来的并发症，你必须积极的遵守物理治疗师为你策划的治疗计划来做运动。为了确保你的安全和练习的适合性，物理治疗师会一步一步地教你正确的做法。定期地评估进度会确保这些运动有足够的挑战性。



股四头肌内侧头收缩



辅助膝盖弯曲运动



登阶练习



腿筋拉伸



搭桥