

<<人工髋关节置换术后人社区和居家康复>>

图书基本信息

书名：<<人工髋关节置换术后人社区和居家康复训练指导手册>>

13位ISBN编号：9787560983806

10位ISBN编号：7560983804

出版时间：2012-10

出版时间：翁立窈 华中科技大学出版社 (2012-10出版)

作者：翁立窈 编

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>

## <<人工髋关节置换术后人社区和居家康复>>

### 内容概要

《人工髋关节置换术后社区和居家康复训练指导手册》内容以人工髋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髋关节置换术后执行康复计划的重要性及方法。

文中采用了大量生活用语，图文并茂，简单易懂。

作者简介

翁立窈，女，副教授。

北京德尔康尼骨科医院康复治疗科主任。

台湾马偕纪念医院物理治疗师台湾伊甸社会福利基金会物理治疗师台湾林口长庚纪念医院物理治疗师

书籍目录

- 一、人工髋关节置换的基本知识 (一) 髋关节结构是怎么样的?
  - (二) 什么是人工髋关节置换?
  - (三) 人工髋关节置换的目的是什么?
  - (四) 易引起人工髋关节置换的常见疾病是什么?
  - (五) 什么样的病人需要进行人工髋关节置换手术?
  - (六) 什么样的病人不适合进行人工髋关节置换手术?
  - (七) 人工髋关节置换的假体类型有哪些?
  - (八) 人工髋关节置换的假体材料有哪些?
  - (九) 髋关节假体的固定方法有哪些?
  - (十) 选择假体类型的依据是什么?
- 二、术后并发症的预防 (一) 术后伤口感染如何预防?
  - (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) 怎样预防术后骨折和假体松动的发生?
  - (五) 怎样预防术后髋关节脱位的发生?
  - (六) 怎样预防髋关节挛缩的发生?
- 三、人工髋关节置换术后肿胀的控制 (一) 为什么术后会出现髋关节肿胀?
  - (二) 怎样评估髋关节的肿胀情况?
  - (三) 髋关节肿胀持续多长时间属正常情况?
  - (四) 控制肿胀有哪些方法?
- 四、早期护理、体位摆放及日常活动的基本知识 (一) 术后伤口应该怎么护理?
  - (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) 怎样帮助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髋关节疼痛?
  - (十) 怎样指导病人从坐位到站立位?
  - (十一) 怎样指导病人从站立位到坐位?
- 五、人工髋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) 什么样的病人适于社区及家庭训练?
  - (四) 社区及家庭训练应注意哪些问题?
- 六、人工髋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(术后1~3天)的康复目标及治疗措施是什么?
  - (三) 术后第二阶段(4~14天)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(术后12周以后)的康复目标及治疗措施是什么?
- 七、人工髋关节置换术后热敷和冰敷的选择 (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?

## <<人工髋关节置换术后人社区和居家康复>>

- (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、人工髋关节置换术后关节活动度训练 (一) 为什么人工髋关节置换术后要进行关节活动度训练?
  - (二) 髋关节活动度训练的原则是什么?
  - (三) 持续被动关节活动器的作用是什么?
  - (四) 康复治疗师怎样为病人进行髋关节活动度训练?
  - (五) 病人怎样自己进行髋关节活动度训练?
  - (六) 病人怎样自己行髋关节牵拉训练?
- 九、人工髋关节置换术后肌力的训练 (一) 为什么人工髋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) 人工髋关节置换后怎样进行肌力训练?
- 十、人工髋关节置换术后的平衡训练 (一) 什么是平衡功能?
  - (二) 为什么要进行平衡功能训练?
  - (三) 人工髋关节置换术后怎样进行平衡功能训练?
- 十一、人工髋关节置换术后移乘活动的基本知识 (一) 术后什么时间可以坐起?
  - (二) 术后什么时间可以站立行走?
  - (三) 术后早期行走的原则是什么?
  - (四) 行走的辅具有什么种类?
  - (五) 怎样使用助行器辅助行走?
  - (六) 怎样使用双拐辅助行走?
  - (七) 怎样使用手杖辅助行走?
  - (八) 使用拐杖和手杖时注意什么?
  - (九) 什么时候可以脱离辅助用具独立行走?
  - (十) 什么时候可以上下楼梯?
  - (十一) 怎样上楼梯?
  - (十二) 怎样下楼梯?
  - (十三) 什么时候可以骑功率自行车?
  - (十四) 骑功率自行车的注意事项是什么?
  - (十五) 人工髋关节置换术后的病人可以下蹲吗?
  - (十六) 人工髋关节置换术后适合的体育项目有哪些?
- 十二、人工髋关节置换术后的恢复情况 (一) 人工髋关节置换术后病人的恢复情况和什么有关?
  - (二) 人工髋关节置换术后康复训练要持续多长时间?
  - (三) 人工髋关节置换术后对家居设施有何要求?
  - (四) 人工髋关节置换术后日常生活活动中要注意哪些事项?
- 十三、人工髋关节置换术后的复查 (一) 术后应多长时间后到医院进行复查?
  - (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、人工髋关节置换术后假体使用情况的基本知识 (一) 髋关节假体的使用寿命是多少年?
  - (二) 决定髋关节假体使用寿命的因素是什么?
  - (三) 人工髋关节置换术后需要翻修的常见原因是什么?
  - (四) 如何延长髋关节假体的使用寿命?
  - (五) 人工髋关节置换术后还可以做核磁共振检查吗?
  - (六) 人工髋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：（二）术后多久开始康复锻炼？

在麻醉消退后，病人病情允许的情况下，即可以循序渐进地开始进行康复训练。

运动强度由小到大，运动时间由短到长，动作的复杂性由易到难，休息时间和次数由多到少，重复次数由少到多，动作组合从简到繁。

具体请参照康复计划章节。

（三）什么样的病人适于社区及家庭训练？

- （1）病情稳定。
- （2）无严重并发症。
- （3）居住的社区或家庭，有康复训练的条件。
- （4）病人可以自主完成（或少量帮助）康复训练计划。

（四）社区及家庭训练应注意哪些问题？

（1）人工髋关节置换术后的康复计划，具个性化及针对性，在执行前应与手术医师及康复治疗师详细讨论后再逐步执行。

（2）康复训练的环境宽敞明亮，注意安全，防止摔倒。

不论采取什么方式的康复方法，病人应及时向康复治疗师或者家属反馈自己的感觉，从而根据反应调整治疗强度。

（3）康复治疗师应向病人说明康复训练的目的和方法要领，让病人充分配合功能练习，增强病人的自觉性和主动性，以取得满意的疗效。

（4）术后6周内，执行运动训练后，倘若患处肿胀发热，应立即给予冰敷10分钟，以减轻炎症反应，平时应尽可能保持患侧关节伸直外展位。

（5）在改善关节活动度的同时，要注意肌肉力量的练习，尤其是髋周肌群，否则易致关节不稳。

（6）肌力训练应集中练习至肌肉有酸胀疲劳感，但不应引起第二天的肌肉酸痛或疲劳。

（7）肌力练习时，应根据肌肉疲劳及超量恢复的规律进行训练，同时还应掌握练习的频度，保持适当的间隙，使下一次练习在上一次练习的超量期内进行，从而使超量恢复得以积累和巩固，取得持久疗效。

间隙过长，超量恢复充分消退，练习效果差。

间隙过短，易使疲劳加重，甚至机体受损。

（8）肌力训练时，要配合呼吸，避免闭气，以防血压过度升高。

（9）除患侧肢体康复练习外，还要重视健侧及整体身体素质的提高。

如双上肢、腰背肌、腹肌及健侧腿的肌肉力量练习，以减轻健侧的负担，从而避免对健侧造成不必要的劳损，也可提高整体循环代谢水平，从而促进手术局部的恢复。

编辑推荐

《人工髋关节置换术后社区和居家康复训练指导手册》是社区和居家康复指导丛书之一。

《人工髋关节置换术后社区和居家康复训练指导手册》适合人工髋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>