



物理治疗部门

髌部骨折- 术前/术后康复

物理治疗的目标

1. 恢复髌关节的活动度和肌力
2. 长时间卧床预防并发症
3. 帮助您恢复日常生活的功能

长时间卧床休息可降低胸部感染的风险

每小时深呼吸 10 次。

您的腹部应该比胸部升高更多。



卧床休息时，有或没有手术：



可以通过促进腿部血液循环来预防深静脉血栓形成。

每小时使您的脚/脚上下弯曲 10 次。

如果您自己卧床不起，而想翻转，请务必从医疗保健人员中获得帮助。

每 2-3 小时翻床一次有助于防止皮肤上形成褥疮。

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

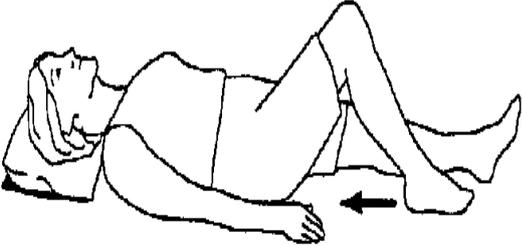
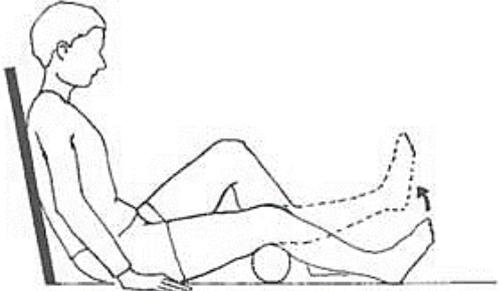
Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics

术前和术后的髌关节锻炼:

每天练习 3 次

当医生允许移动时，它将帮助您改善臀部的范围和力量，使您能够更轻松地躺在床上，转移和行走。

如果您的腿在术后承受的重量范围和重量有限制，请在行动时采取预防措施，并让治疗师为您提供建议。

	<p>下肢弯曲运动</p> <p>目的：减少髌关节僵硬</p> <p>平躺，弯曲开刀脚 脚板往臀部的方向滑动</p> <p>保持 10 秒，重复 10 次</p>
	<p>小腿伸直运动</p> <p>目的：增加大腿的肌力</p> <p>将一个枕头/毛巾卷起，垫在膝盖下 大腿肌肉出力，将小腿抬起</p> <p>保持 10 秒，重复 10 次</p>

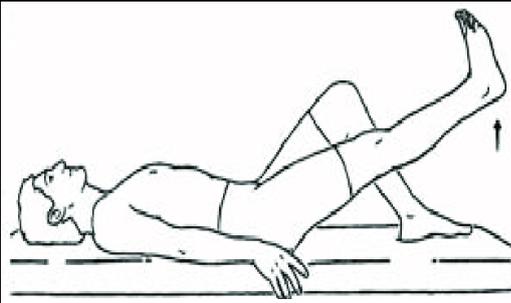
PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital

National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore

National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics

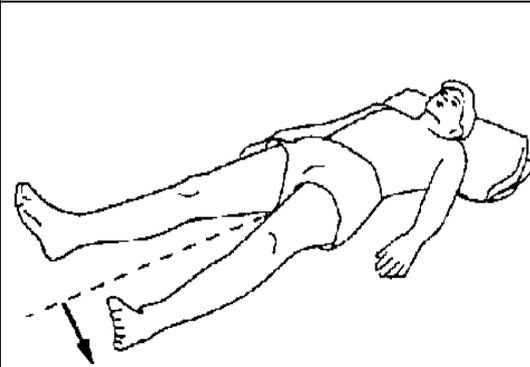


抬腿运动

目的：增加大腿的肌力

弯曲没有开刀脚做为支撑
膝盖伸直，将开刀脚抬起约 20
公分高

保持 10 秒，重复 10 次

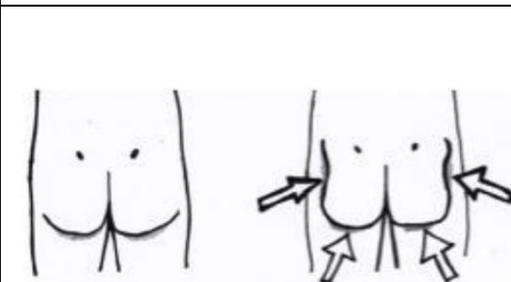


外展及内收运动

目的：减少髋关节僵硬

夹紧臀部，脚趾向上
开刀脚往外展，再往内收

重复 10-20 次



静态臀肌运动

目的：增加臀部的肌力

躺着时，收紧臀部肌肉—
模拟抬高臀部

保持 10 秒，重复 10 次

PATIENTS. AT THE HE[♥]RT OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital

National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore

National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics



抬臀运动

目的：增加臀部的肌力

弯曲双脚，脚板平贴床面

夹紧双臀，轻轻把臀部抬高

保持 10 秒，重复 10 次

运动不应引起疼痛加剧— 如果这样做，应停止并休息。应用冰袋敷在疼痛的部位。在继续之前，请咨询您的物理治疗师。

锻炼时若累了必须休息，以免受伤。

在髌关节手术部位敷冰袋 15 至 20 分钟，以减少肿胀和疼痛。
在手术后的前几周每天进行 3-5 次。

**** 请咨询您的物理治疗师运动是否适合于术前/非手术腿**

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics

住院病房的一般提示：

请安排合适的鞋类，使其在鞋底上具有良好的抓地力，最好在脚后跟处系上皮带以防止打滑。

为方便出院计划，请告知看护人的情况。

在出院之前，可以根据需要与您的看护人一起进行看护人员培训，以确保您在家中的安全并帮助您康复

防止跌倒注意事项

厨房

- 经常使用的物品应保持在腰部水平。
- 立即清理所有洒落在地板上的溢出物。

浴室

- 如果您难以站立淋浴，请使用淋浴椅或扶手。
- 防滑地板垫可以放在浴室地板上

卧室

- 将眼镜放在床边伸手可及的地方。
- 起床时，请坐一会儿，然后站起来以避免头晕。

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics

生活区

- 确保您的房屋光线充足。
- 保持地板整洁。
- 确保电线和电线不碍事。
- 移走，修复或固定磨损的，或拐角/边缘翻起的地毯。
- 放置在椅子/沙发上的枕头或垫子可使从坐姿更容易起身。

PATIENTS. AT THE HEART OF ALL WE DO.®

SingHealth Duke-NUS Academic Medical Centre

Singapore General Hospital • Changi General Hospital • Sengkang General Hospital • KK Women's and Children's Hospital
National Cancer Centre Singapore • National Dental Centre Singapore • National Heart Centre Singapore
National Neuroscience Institute • Singapore National Eye Centre • SingHealth Community Hospitals • SingHealth Polyclinics