

髌关节术后如何促进康复?

髌关节作为人体重要的承重关节，它的健康与否将直接影响人体的行动能力以及生活质量。当髌关节由于疾病或损伤需要进行手术治疗之后，如何实现快速、有效的康复，开始成为众多患者以及家属关心的主要焦点。那么，如何保证髌关节术后快速康复呢？可以从术前准备、优化手术流程、术后康复训练、疼痛管理等方面入手。

充分术前准备

充分的术前准备工作是加速康复的重要开端。首先，患者要接受全面的身体检查，确保身体各项机能能够耐受手术。其次，要与医生进行深入沟通，了解手术的具体流程、预期效果以及术后可能面临的情况，这有助于减轻患者的心理负担，增强其对手术的信心。

术前的营养支持也不容忽视。患者应适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入，有助于提高身体的抵抗力和组织修复能力，为术后康复储备能量。此外，还可以在医生的指导下进行一些简单的肢体锻炼，如髌关节周围肌肉的收缩练习，这不仅可以增强肌肉力量，还能促进血液循环，减少术后并发症的发生风险。

优化手术流程

随着医疗技术的不断进步，髌关

节手术逐渐倾向于精准化与微创化。现代手术技术可以更加精确地定位病变部位，减少对周围正常组织的损伤。例如，微创髌关节置换术通过较小的切口进行手术操作，不仅缩短了手术时间，降低了术中出血量，同时减轻术后疼痛，患者可以更快地开展康复训练。

手术过程中的麻醉方式选择也非常重要，合适的麻醉方案可以保证手术顺利完成的同时，有效控制术后疼痛，为早期康复创造有利条件。例如，使用神经阻滞麻醉联合全身麻醉的方式，让患者在手术中处于无痛状态，在术后也可以持续缓解疼痛，减少对阿片类镇痛药的依赖。

术后康复训练

术后早期活动是加速康复的

核心原则之一，在确保手术部位稳定的前提下，患者需要尽早开展床上的翻身、坐起等活动。

手术结束当日，待麻醉效果消退、患者清醒后，便可在医护人员的专业协助下开启康复训练进程。首先进行的是踝泵运动，通过踝关节的屈伸活动，促进下肢血液循环；接着是抬臀动作，强化臀部肌肉力量；随后进行伸膝屈髌以及髌外展锻炼，全方位活动髌关节，提升关节灵活性，同时加强股四头肌的收缩锻炼，增强下肢肌肉力量。这些早期康复锻炼措施意义重大，既能有效预防血栓的形成，降低术后血栓风险，又有助于促进胃肠蠕动，使胃肠功能尽快恢复正常，还能在一定程度上改善呼吸功能，提高机体的氧合能力。

术后第一天及以后，可以在继续坚持上述各项锻炼的基础上，借



借助行器尝试下床行走，逐步恢复身体的负重能力和平衡感。随着恢复进程的推进，锻炼动作的强度和频率均逐步增加，以患者自我感觉不疲惫、无明显疼痛为适宜度，确保康复锻炼在安全且有效的范围内稳步进行，助力患者早日康复。

术后疼痛管理

疼痛管理应贯穿整个康复过程，除了合理使用药物镇痛外，还可以使用物理治疗方法，如冷敷、热敷、电刺激等，从而缓解疼痛和肿胀。多模式镇痛策略的使用，可以让患者在相对舒适的状态下进行康复训练，提高康复的依从性与效果。

衡阳华程医院骨科 邹许云

权威发布

中国公民健康素养 66 条 做健康第一责任人^⑧

第 22 条 关爱老年人，预防老年人跌倒，识别老年痴呆

跌倒是 65 岁及以上人群伤害致死的第一位原因，主要与老年人的身体机能、健康状况、行为和环境等多方面因素有关。跌倒是可以预防的，老年人应增强预防跌倒意识，主动学习预防跌倒知识，养成预防跌倒行为习惯，对家居环境进行适老化改造。

老年人应在确保安全的前提下选择适合自身条件的运动形式和强度，注意加强平衡能力、肌肉力量、耐力的锻炼，不要因为害怕跌倒而停止运动。

老年人应主动调整日常行为习惯，不要着急转身、站起；穿合身的衣裤，穿低跟、防滑、合脚的鞋；行动能力下降者应主动使用辅助器具；不登高取物。出行时尽量选择无障碍、不湿滑、光线好的路线；上下台阶、起身、乘坐交通工具、自动扶梯时站稳扶好，放慢速度；夜晚出行携带照明工具；雨雪、大风等恶劣天气减少室外活动；外出时随身携带应急联系卡片、手机。

老年人家居环境应进行适老化改造，如地面选用防滑材质，保持地面干燥；卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫；去除门槛、家具滑轨等室内地面高度差；室内照明适度，减少眩光，灯具开关位置应方便使用；常用物品放于老年人伸手可及之处；床、坐具不要过软，高度合适；家具摆放和空间布局合理，保持室内通道便捷、畅通

无障碍；淋浴间、坐便器、楼梯、床、椅等位置安装扶手等。

痴呆是指一种以获得性认知功能损害为核心，导致患者日常生活、社会交往和工作能力明显减退的综合征，老年痴呆最常见的是阿尔茨海默病，早期识别、早期干预意义重大。

阿尔茨海默病主要表现为记忆力减退、情景记忆受损，如反复说同一件事、乱放个人物品、忘记重要事件或约定、学习新知识新技能的能力下降等；推理能力和处理复杂任务的能力受损、判断力差，如无法管理财务、对安全隐患的理解力差、决策能力减退等；视空间功能受损，如辨别方向能力下降、容易迷路等；语言功能受损，如说话找词困难、语言内容空洞、表达和理解能力下降、出现阅读和书写困难等；有些患者还会出现情绪、人格和行为等改变，如异常的情绪波动、淡漠、焦虑、抑郁、回避社交、兴趣减退、失去同理心、强迫行为、重复动作等。

老年人一旦出现上述症状，应及时到综合或专科医院神经内科、精神心理科、老年医学科等相关职能科室就诊，以便早诊断、早治疗。

第 23 条 劳动者依法享有职业健康保护的权利；劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素（如粉尘、噪声、有毒有害气体等），遵守操作规程，做好个人防护，避免职业健康损害

劳动者作为自身健康的第一责任人，应遵守职业健康相关的法律法规、规章制度和操作规程，提高职业健康意识、自我保护意识和行使职业卫生保护权利的能力。

职业病危害因素包括：职业活动中存在的各种有害因素以及在作业过程中产生的其他职业病危害因素，主要分为粉尘、化学因素、物理因素、生物因素、放射性因素等。常见的粉尘如矽尘、煤尘、石棉尘、云母尘等；化学物质如铅、苯、汞、硫化氢等；物理因素如噪声、振动、高温等；生物因素如布鲁氏菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等；放射性因素如电离辐射中 α 、 β 、 γ 射线或中子等。

劳动者应知晓本人所在的工作环境及工作过程中存在的职业病危害因素，掌握个人防护用品的正确使用方法，在工作期间全程、规范使用防护用品。熟悉常见事故的处理方法，掌握安全急救知识。一旦发生事故，能够正确应对，正确逃生、自救和互救。

职业健康检查是早期发现劳动者健康损害与职业禁忌证，减轻职业病危害后果的重要措施。用人单位安排从事接触职业病危害作业的劳动者进行职业健康检查是法定义务。长期接触职业病危害因素必须定期参加职业健康检查。如果被诊断得了职业病必须及时治疗，避免与工作环境继续接触，应当调离原工作岗位。当事人对职业病诊断有异议的可以

向作出诊断的医疗卫生机构所在地设区的市级以上地方卫生健康主管部门申请鉴定。

第 24 条 保健食品不是药品，正确选用保健食品

保健食品属于特殊食品，国家对保健食品等特殊食品实行严格监督管理。保健食品声称保健功能，应当具有科学依据，不得对人体产生急性、亚急性或慢性危害。保健食品应当以补充膳食营养物质、维持改善机体健康状态或者降低疾病发生风险因素为目的，适用于特定人群食用，不以治疗疾病为目的。^{⑨⑩}保健食品标签和说明书不得涉及疾病预防、治疗功能，应当与注册或者备案的内容相一致，载明产品名称、注册号或备案号、原料、辅料、功效成分或者标志性成分及其含量、适宜人群、不适宜人群、保健功能、食用量及食用方法、规格、贮藏方法、保质期、注意事项等，并声称“本品不能替代药物”。^{⑨⑩}我国对保健食品实行注册备案制度。经注册备案许可的保健食品，准许使用保健食品标志。

保健食品是食品，不是药物，不能替代药物治疗疾病。消费者选购保健食品要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品注册号或备案号，依据其功能和适宜人群科学选用并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册或备案信息可通过国家市场监督管理总局网站查询。

来源：国家卫生健康委官网