

康复的定义（WHO）

Rehabilitation-康复

- 词头re-重新
 - 词干habilis-得到能力或适应
 - 词尾ation-行为状态的结果
 - 合成为rehabilitation: 重新得到能力或适应正常社会生活
- 综合地、协调地应用医学的、教育的、社会的、职业的方法，使病、伤、残者丧失的功能尽快地、最大可能地得到恢复和重建，使他们在体格上、精神上、社会上和经济上的能力得到尽可能的恢复，使他们重新走向生活，工作，和社会

膝关节损伤 对功能的不良影响与处理



治疗效果最大化

- 关节镜手术后效果不好的病例中大部分由于缺乏专业系统的康复所致!!!
- 疾病痊愈-质量强度
- 功能恢复-50%以上的效果
- 快速恢复生活、工作、和社会功能

运动员

NBA 乔丹

奥运赛跑冠军

医疗安全最大化

卧床休息并发症

- 肌肉萎缩
- 深静脉血栓
- 发生率从30-100%降低到零（踝泵训练与静脉血栓）
- 根本上解除了发生原因

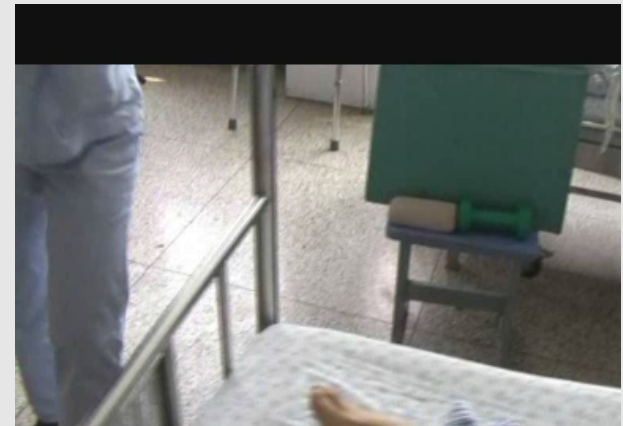
关节镜手术后24小时处理

- 可以不需静脉输液
- 麻醉后连续心电监护下镇痛（吗啡或杜冷丁一次即可）
- 麻醉后立即踝泵10次/小时、膝关节主动伸屈
- 护理和康复评估后下地用助行器或拐杖站立、行走、或上卫生间
- 患肢抬高



康复评估

- 对康复的认知度
- 精神状态
- 表情疼痛评分
- 诊断与手术方式
- 医生关于康复的特殊医嘱
- 护理评估
- 膝关节、小腿、和大腿**周径**
- 全身主要关节肌肉群力量**等级**
- 以上所有评估项目的变化趋势
- 分析
- 制定方案
- 验证



方法

康复:

股四头肌

• 主动压腿 (等长)

• 直腿抬高 (等长)

• 主动伸直 (等张)

屈膝肌群

• 主动弯曲 (等张)

抗阻



医生确定安全界限

- 不能做什么
- 范围-治疗判断
- 负重-承受能力
- 时间-伤病愈合
- 心率-心脏疾病

个性化

因人而异

- 疼痛耐受性
- 体质与接受

因病而异

- 滑膜皱襞
- ACL重建

因时而异

- 术后当天与三天

早期

当天

- 下地
- 部分负重
- 股四头肌等长收缩为主、等张收缩为辅
- 生活自理



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/968102105001006125>