

# 重拾活力 迈步新生

## 一、什么是髌关节置换？

髌关节置换术，也称为人工髌关节置换术，是一种用人工关节假体替换病变或损伤的髌关节的外科手术。它可以有效缓解疼痛、改善关节功能，帮助患者恢复正常生活。



髌关节

## 二、分类

- **全髌关节置换术**：更换包括股骨部分和髌臼部分
- **半髌关节置换术**：更换一部分髌，最常见就是股骨头置换

## 四、髌关节置换术后需要注意什么？

### ➤01 术后康复

**早期活动**: 术后尽早进行床上活动，如踝泵运动、股四头肌收缩等，预防血栓形成。

**下地行走**: 根据医生指导，术后 1-2 天可借助助行器下地行走，逐渐增加负重。

**功能锻炼**: 在康复师指导下进行髌关节屈伸、外展等锻炼，恢复关节活动度和肌肉力量。



## 三、适应症

- 严重的骨关节炎、类风湿性关节炎等导致的髌关节疼痛和功能障碍，保守治疗无效。
- 股骨头坏死晚期，出现髌关节塌陷、疼痛剧烈。
- 髌关节发育不良继发骨关节炎，影响日常生活。
- 髌关节骨折，无法通过内固定治疗。

### ➤02 日常生活

**避免剧烈运动**: 如跑步、跳跃等，可选择游泳、瑜伽、太极拳等低冲击运动。

**注意姿势**: 避免盘腿坐、跷二郎腿等动作，保持髌关节中立位。

**预防感染**: 注意个人卫生，避免皮肤破损，出现感染症状及时就医。

### ➤03 定期复查

术后一个月、三个月、半年、一年定期到医院复查，评估假体位置和和功能恢复情况

