

关节置换 :让更多人自由自在行走

凌志康复医院去年为数十位中老年人置换关节

人到老年 ,关节自然发生退化 ,人体的负重关节 ,如膝、髋关节容易发生退行性变 ,出现关节疼痛 ,就会影响日常生活 ,甚至生活都不能自理。随着人口老龄化的发展 ,越来越多的人遭遇关节疼痛的折磨。通过关节置换 ,可以解除病人的疼痛 ,获得良好的功能。永康凌志康复医院的副主任医师胡坚伟说 : 仅去年 ,我院就为数十位中老年人进行了关节置换。我们医院是医保定点单位 ,可以直接为患者报销75%左右住院费用。

记者 章芳敏



胡坚伟正在答疑解惑

A 关节置换让不能生活自理的中老年人安享晚年

近年来 ,不少中老年人因为关节疼痛 ,生活都无法自理 ,吃尽了苦头。他们得知凌志康复医院口碑不错 ,就在该院施行了关节置换。有的中老年人患类风湿性关节炎已有几十年。长期以来 ,他们遭受病痛的折磨 ,给生活带来很多不便。久而久之 ,他们就连走路都得弯着腰。因为行动不便 ,有的中老年

人还摔倒 ,导致股骨颈骨折。他们来到凌志医院检查后 ,主治医生胡坚伟根据不同情况 ,制定了不同的方案。就像患有类风湿且股骨颈骨折的这类人 ,他们就得实行髋关节和膝关节的 双关节置换手术。术后 ,他们恢复良好 ,生活质量得到了大大改善。

如今 ,关节置换已经比较成熟 ,所

用的材料种类也比以前更多。对于关节置换者而言 ,可以根据自身需要选择适合自己的方案。胡坚伟说 ,做这类手术的要求也很高 ,需要具备一定的临床经验和操作技能。此外 ,手术所需材料费用也比较高 ,说着 ,他还介绍了一些关节置换的科普知识。

■相关链接

栉风沐雨近 30 年 提供优质医疗服务

近 30 年来 , 徐老虎骨伤科 诊所经过了4次搬迁 ,并正式更名为 凌志康复医院 ,主攻骨科、手外科、脊柱科、关节科、康复科以及中西医结合正骨科领域。

近年来 ,我市大力推行城乡居民医保 ,参保工作也在全市稳步开展。人人拥有一张社保卡、持社保卡就诊报销 ,已逐步成为市民看病常态。为了方便市民就医、节省费用 ,让收入不高、拼搏在外的弱势群体也能享受到优质的医疗服务 ,凌志康复医院院长徐凌志提交了定点医疗单位的申请。2014 年 11 月初 ,该院列入我市定点医疗单位 ,已能报销医保(包括职工医保和居民医保)、农保、工伤保险的门诊和住院费用。

B 年老要干 轻活 ,年轻也需 保养

当今社会 ,人人都在倡导 全民健身 。适当的运动是好的 ,但应该适可而止 ,特别是上了年纪的人。胡坚伟介绍 ,过度运动会加重关节磨损 ,影响关节健康。人们往往会产生一种错觉 ,认为关节僵硬 ,活动受限、嘎嘎作响、关节肿痛等症状是由于活动减少所致 ,所以希望通过增加运动来改善上述症状。其实 ,强烈冲撞、过度负重、频繁的膝盖旋转运动 ,都会加重关节软骨组织的磨损和破坏 ,应少做为宜。胡坚伟建议 ,老年人要少干劳动强度大的活 ,减少对关节产生的负担 ,另外 爬山对膝关节的损耗也很大 ,对于老年人来说 ,应该用平地散步代

替爬山锻炼。

关节的损伤是长年累月积累起来的 ,随着年龄的增大 ,关节老化不可避免 ,但是在日常生活中 ,就算是年轻人 ,也要注意 保养 ,减少对关节造成的损伤。比如路不要走太久 ,当膝盖觉得不舒服时就应立即休息 ,不进行长期大运动量的锻炼 ,如跑步、跳高、跳远 ,避免半蹲、全蹲或跪的姿势 ,如蹲马步 ;不做膝关节的半屈位旋转动作 ,防止半板损伤 ;保持理想体重以减轻膝盖的负担 ,注意膝盖的保暖 ,可以穿长裤、护膝来保护膝盖 ,少搬重物 ,少穿高跟鞋 ,避免外伤及过度劳动 ,减少使用 拉长寿命。

胡坚伟还说 ,人工关节作为一种人工制造的物品 ,它的使用是有期限的 ,一般来说 ,人工关节的使用寿命可以达到 15 年以上。那么 ,在日常生活中我们需要注意什么 ,才能延长人工关节的使用寿命 ,避免再次去医院 翻新 呢 ? 首先 ,刚置换了人工关节之后 ,要注意坐姿和平时的日常行动 ,警惕其发生脱位的情况 ;其次 ,减少关节使用率 ,尽量不要长距离走路 ,减少对人工关节造成的磨损。手术后 ,尽量避免进行强度大的劳作 ,肥胖的患者要注意减重 ,以防给人工关节造成太大的负担 ,减短了使用寿命。

C 健康养护 ,预防手术并发症

许多人在关节出现问题以后选择进行关节置换 ,但同时 ,很多人也在担心发生并发症。在此 ,胡坚伟介绍了膝关节置换后该如何预防手术并发症的产生。

正确锻炼。锻炼方式有 3 种 ,压腿 ,即将膝关节压直 ,抬腿 ,将膝关节用力伸直 ,脚尖回勾 ,以锻炼大腿肌肉 ,弯腿 ,练习下蹲 ,以锻炼膝关节的屈曲活动度。

合理使用。换关节后可以恢复日常生活、工作 ,进行一般的体育运动 ,但要避免重体力劳动及剧烈运动。

精心保护。要预防感染发炎及外伤骨折。刀口发红、有分泌物、疼痛时应及时就诊。身体其他部位的感染(如感冒、肺炎、疖肿、坏牙、尿道炎、足癣等)要及时治疗 ,拔牙前后应短期使用抗生素以

预防假体周围感染。其他全身性疾病(如糖尿病、营养不良、贫血等)要及时控制。平时注意预防外伤。

定期复查。关节置换后要定期到做手术的医院复查。

患者的主动锻炼和家庭的积极参与是患者康复不可忽视的因素。家庭成员和患者都要保持积极心态 ,进行康复训练。



想要了解更多资讯 ,
敬请关注 永康凌志
康复医院 微信公众号

