

全膝关节置换康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

急性复完

0 – 2周

目标

- 缓解疼痛和伤口护理
- 肿胀减少
- DVT预防
- 从第一天开始早期移动

缓解疼痛

- 冰, 海拔, 镇痛, 伤口敷料
- 定期服用处方药

敷料和伤口护理

- 保持笨重的敷料不受干扰48小时
- 48小时后取下笨重的敷料。将防水敷料留在原位
- 没有浸泡, 洗澡或游泳。留下笨重的敷料清洁干燥

DVT预防

按照Dr. Sim的说法服用处方药

流动性

- 移动完全承重, 从框架到手杖的耐受性进展

运动

- 按照物理治疗师的指示进行运动练习和肌肉激

全膝关节置换康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

活动范围

目标

- 持续缓解疼痛，伤口护理，肿胀减少和DVT
- 预防 继续动员和运动范围

运动

- 运动的进展，以改善运动范围
- 逐步引入强化练习
- 步态训练从步行棒到没有援助
- 一旦伤口愈合，可在2周后开始水疗

全膝关节置换康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

6周– 3个月

目标

- 磨掉止痛药
- 停止DVT预防
- 持续肿胀减少
- 继续练习并进展到更多功能性活动
- 考虑一旦舒适驾驶机动车

运动

- 旨在建立耐力的步行计划

3 – 6个月

目标

- 持续肿胀减少
- 正在进行加强和耐力训练，旨在实现45分钟的快走

全膝关节置换康复协议

阶段 1

阶段 2

阶段 3

阶段 4

6个月-1年

目标

- 继续以上

手术后一年与外科医生一起检查x-射线