

## 选择适合您的护髌裤

基于研究结果，菲莎卫生局选择使用 SafeHip 和 HipSaver 两个品牌的护髌裤。因为有些护髌裤的保护效果不够理想，请向您的护士、医生、职能治疗师、理疗师咨询如何选择合适的护髌裤。

## 护髌裤的价格怎么样？

请咨询您的保险公司，查看护髌裤是否属于额外医疗保险的范畴。

## 有关护髌裤的信息

您可以访问以下网站，获取关于护髌裤的更多信息。

<http://crystalstranaghan.com/aging-is-a-contact-sport-hip-protectors/>

## 如需更多资讯，可以通过邮件联络：

菲莎卫生局中老年项目  
(Fraser Health Older Adult Program)

长者摔倒及受伤预防  
(Seniors Falls and Injury Prevention)

Fallsprevention@fraserhealth.ca



## 防止摔倒

## 护髌裤

Hip Protectors

## 随时贴身保护您

Always on your side

髌骨骨折会严重影响您的独立生活能力和生活质量，甚至危及您的生命。以下信息将帮助您更多地了解护髌裤的好处，穿着护髌裤能降低髌骨骨折的风险。

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

上述信息仅由医护团队为病患提供

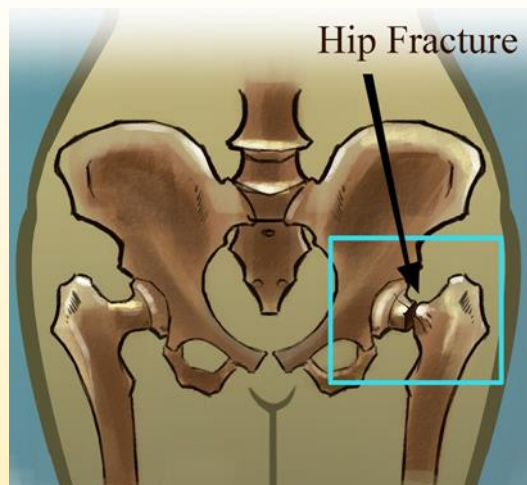
Printshop #264410 (October 2013)  
Chinese Simplified



Better health. Best in health care.

## 什么是髌骨骨折(髌骨骨裂)

髌骨骨折是指股骨顶端(髌骨)与骨盆连接处发生的断裂。



## 髌骨骨折会造成什么后果?

很多人发现髌骨骨折后他们的生活发生了很大改变。他们走路不象以前那么稳当, 或者很多以前能做的事情现在无法完成。有些人因此需要更多帮助才能在家生活, 也有些人因此而无法继续在自己家里生活。有些人甚至因此而死亡。

## 什么原因会导致髌骨骨折?

摔倒是导致髌骨骨折最常见的原因。发生髌骨骨折的人大部分为75岁或以上的长者。

## 骨折发生的风险可以降低吗?

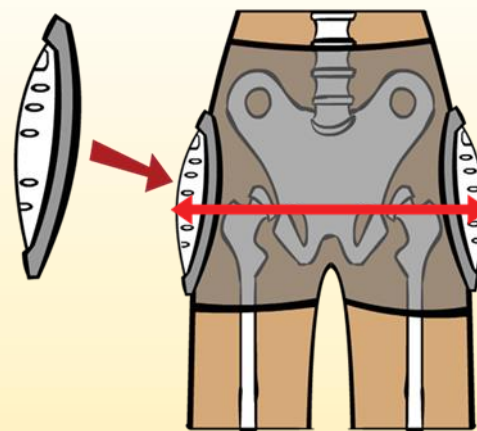
可以。您可以通过穿护髌裤来降低髌骨骨折的风险。如果发生摔倒时您穿着护髌裤, 骨折的风险可以降低80%。这就意味着, 即使上床睡觉您也应该穿着护髌裤。

## 什么是护髌裤?

护髌裤是指两侧装有特制衬垫的底裤、短裤或者长裤, 可以在您摔倒时保护您的臀部。护髌裤穿着舒适容易, 甚至可以睡眠时穿着。

## 护髌裤是如何发挥作用的?

护髌裤可以吸收摔倒时的撞击力, 有助于保护髌骨。



## 如何确定合适的尺寸以保证穿着合身?

穿护髌裤时必须一直佩戴衬垫。要确定合适的尺寸, 须量一量您臀部的最宽部位。具体做法请参考上图。