

髋关节和膝关节置换手术 之前、期间及之后 患者指南

Before, During and After Hip and Knee Replacement Surgery – A Patient's Guide



感谢

本手册是依据历年来多个机构所提供的资料整理编成。我们谨对以下机构所做的贡献表示感谢：



The Arthritis Society, BC & Yukon Division



The Mary Pack Arthritis Program



Hip Hip Hooray



BC Orthopedic Association



Canadian Orthopedic Foundation



Vancouver Island Health Authority



Northern Health Authority



Interior Health Authority



Fraser Health Authority



Providence Health Care

我们也非常感谢那些做过关节置换手术的患者参与此手册修改工作。您的反馈信息与建议将会使今后准备做关节置换手术的患者们受益良多。

目录

髋关节手术

- 髋关节解剖 7
- 髋关节置换手术 8
- 关节组件及其固定 9
- 髋关节注意事项 10

膝关节手术

- 膝关节解剖 15
- 膝关节置换手术 15
- 关节组件及其固定 16
- 膝关节注意事项 18

手术前

- 家里的准备工作 23
- 运动锻炼 28
- 加强营养 29
- 术前教育 31
- 住院前门诊 31
- 手术前的最后检查清单 32

住院期间

- 手术当天 35
- 住院时间长度 37
- 康复 38
- 疼痛控制 39
- 防止血栓 41
- 出院回家 41

手术后

- 在家的恢复 45
- 日常活动指南 48
- 重返工作岗位 53
- 并发症 54
- 牙齿护理或其它医疗手术 57

资源 61

您要做髋关节或膝关节置换手术了。
凡积极准备手术而且参与自我护理的患者都能恢复得更快，并且能减少疼痛。为了您自己、您家人和您的家做好手术准备，我们以此为您提供所需的一般信息。请仔细阅读并且在做手术的时候把本手册带到医院。我们真诚地希望本手册能成为您关节置换手术前、手术期间及手术后有益的参考指南。

***重要提示：**如果您的外科手术医生或医疗保健人员给您的建议与本手册中的内容不同的话，请遵照给予您的具体建议去做。

您对关节置换手术仍然有疑问吗？

您想不想跟已经历了这一手术的人交流一下？

如果是这样，**Ortho Connect**正是专门为你而设！（请注意：目前，还仅有英语服务。）这是通过Canadian Orthopedic Foundation（加拿大矫形外科基金会）而设立的一个项目，他们可以给您介绍一位经历过类似手术治疗的义工，您可以与这位义工交流一下有关这一经历的感受、可能发生的事情等等，还能够得到术后该如何应对的宝贵建议。

希望获得更多资料，请到：

www.canorth.org（点击“患者资源”）

或致电 **1-800-461-3639**

或发电子邮件至 **mailbox@canorth.org**



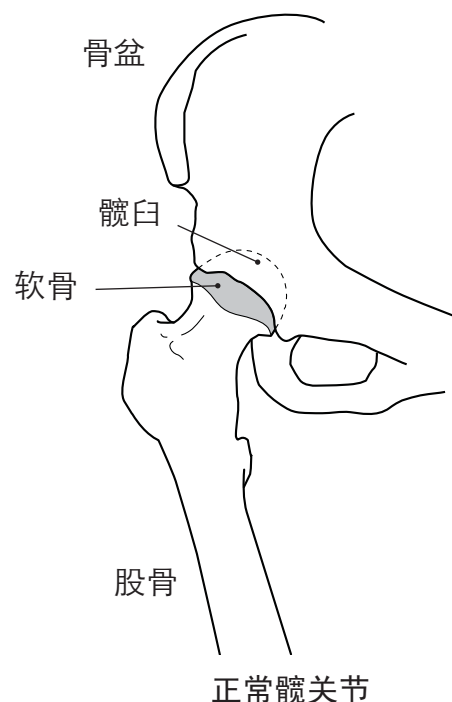
髋关节手术

本章节中，您将了解到：

- ➔ 髋关节解剖
- ➔ 髋关节置换手术
- ➔ 关节组件及其固定
- ➔ 髋关节注意事项

髋关节解剖

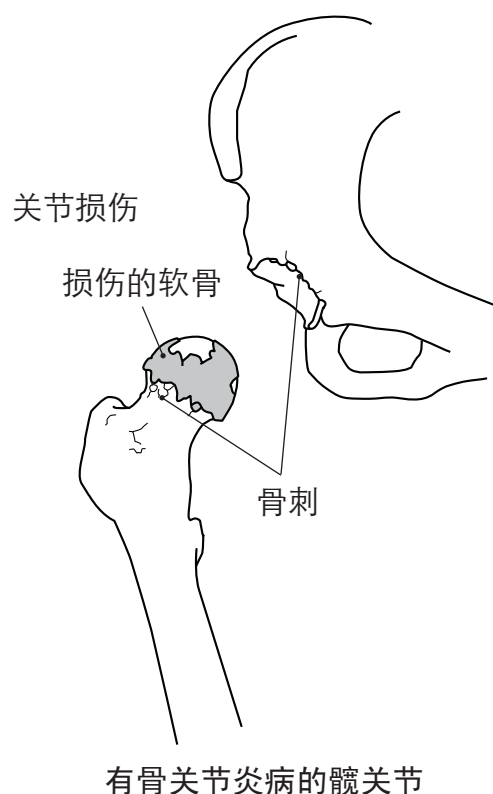
髋关节是个球窝关节 - 所以您的髋部才能得以大范围地活动。所谓的球是指大腿骨（股骨）球形的股骨头，它在骨盆（髋臼）球窝内活动。肌肉和韧带支撑并加固着整个关节。



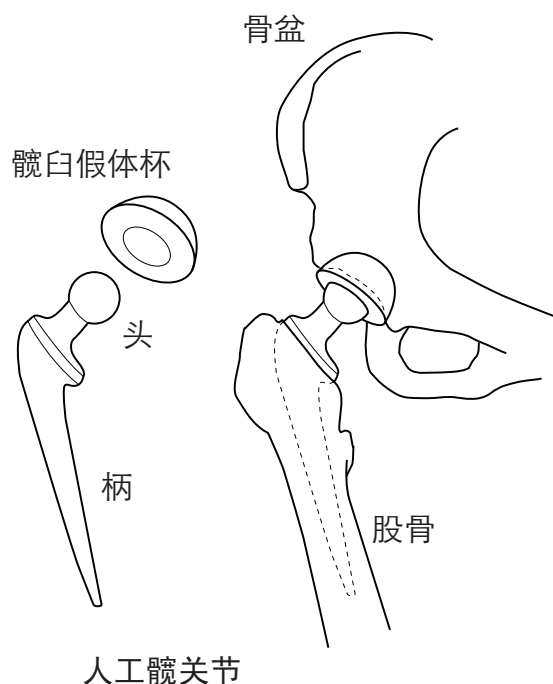
髋关节疾病

需要做关节置换手术的常见原因是**骨关节炎**。骨关节炎会造成骨头末端的软骨损伤。骨关节炎通常发生在髋关节和膝关节等承载身体重量的关节中。骨关节炎可引起关节的疼痛与僵硬。深度的关节损伤可通过关节置换手术来修复。

其它疾病也有可能导致关节损伤，并因此需要关节置换手术。这些疾病包括类风湿关节炎、骨感染或供血缺失造成的状况。如果您担心您的关节健康的话，请去咨询您的医生。



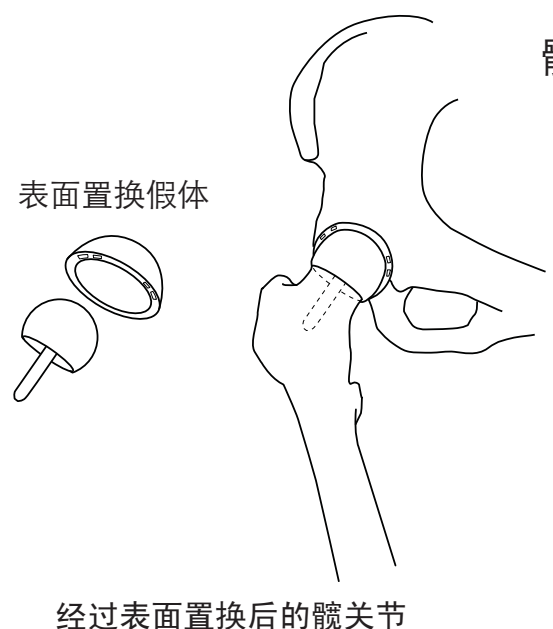
全髋关节置换



在全髋关节置换手术中，手术医生用人工关节（假体）置换病变关节。手术医生先切口，将肌肉和韧带从髋关节中移开，然后，将一个带有球和柄的人工股骨头把损坏的股骨头置换下来。骨盆球窝经过平滑处理之后，装上髋臼假体杯。然后，把关节复位，将球装入臼杯内。新关节装好之后，将肌肉和韧带修复好。皮肤刀口用手术线或手术钉缝合（手术钉是刀口愈合期间，把皮肤合到一起的金属钉）。手术共需约两个小时。

今天，做了髋关节手术的众多患者都能容易地活动关节、减缓疼痛。手术之后可以更舒服地行走长达25年之久。

髋关节表面置换



根据多种因素，包括您关节损伤的程度及您的总体健康状况，您的手术医生会向您推荐做哪种手术。髋关节表面置换便可能是其中的一种。

在这一手术中，手术医生用特式的人工关节（表面置换假体）置换发生病变的关节。首先，手术医生切口，将肌肉和韧带从髋关节中移开，然后，将大腿骨（股骨）头和髋臼窝中坏损的软骨和部分骨表面去除。然后在股骨头上套上一个球形的帽，髋臼窝经打磨后放入压模衬垫。新关节装好之后，把肌肉和韧带修复好。皮肤上刀口用手术线或手术钉缝合（手术钉是刀口愈合期间，把皮肤合到一起的金属钉）。

髋关节翻修（再次手术）

有些做过髋关节置换手术的人可能需要再做手术，因为：

- 关节脱位
- 关节松动或磨损严重
- 关节中出现骨质流失或感染

这些手术可能会更复杂，手术后，您可能需要更多的康复治疗。在恢复期间，您的新关节不能太多地承重。

关节组件（假体）

人工关节组件可能用医用金属、塑料、陶瓷或混合使用这些材料制成。您的手术医生会决定用哪种关节，他们会根据您的个人的需求采用合适、匹配的材料种类。

关节的固定（Fixation）

采用哪种固定方法把人工关节固定在您体内会取决于众多的因素，包括您的年龄、疾病种类及骨头的质量。

骨水泥固定： 人工关节的组件全部用快速凝固的粘合剂固定到骨头上。

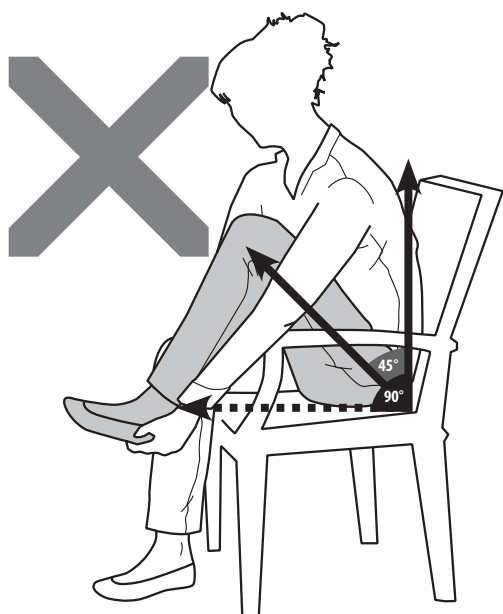
非骨水泥固定： 人工关节的组件被紧密地装入骨头中，这些组件表面涂有刺激骨头生长的粗糙材料。骨头向人工关节内生长，可以为关节提供额外的长久稳定性。人工关节的某些部位可能使用螺钉固定，以保持关节的稳定。

混合型： 在这种手术中，人工关节的一个组件采用骨水泥固定，另外一件则涂上刺激骨头生长的粗糙材料。骨头向人工关节内生长可以为关节提供额外的长久稳定性。人工关节的某些部位可能使用螺钉固定，以保持关节的稳定。

髋关节注意事项

除非您的手术医生另有嘱咐，髋关节手术后，在三个月内，您需要遵照“髋关节注意事项”去做。这些活动注意事项将有益于您关节的愈合，并可降低髋关节脱位的风险。更多信息请参考“并发症”章节。

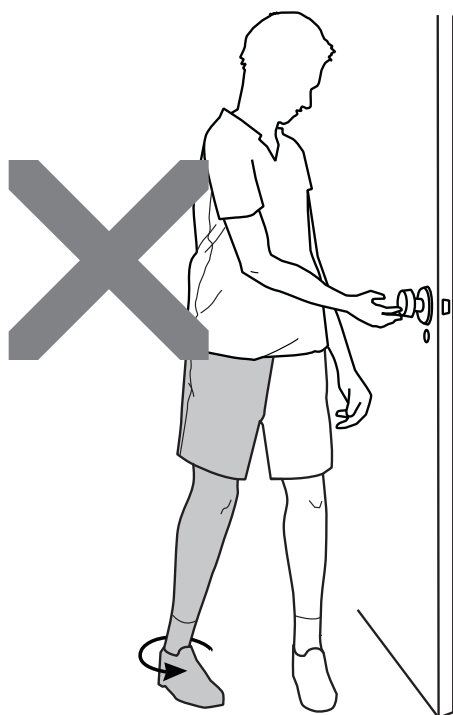
有阴影的是手术腿。



髋关节屈曲不要超过90度



不要在脚踝或膝盖部位交叠双腿

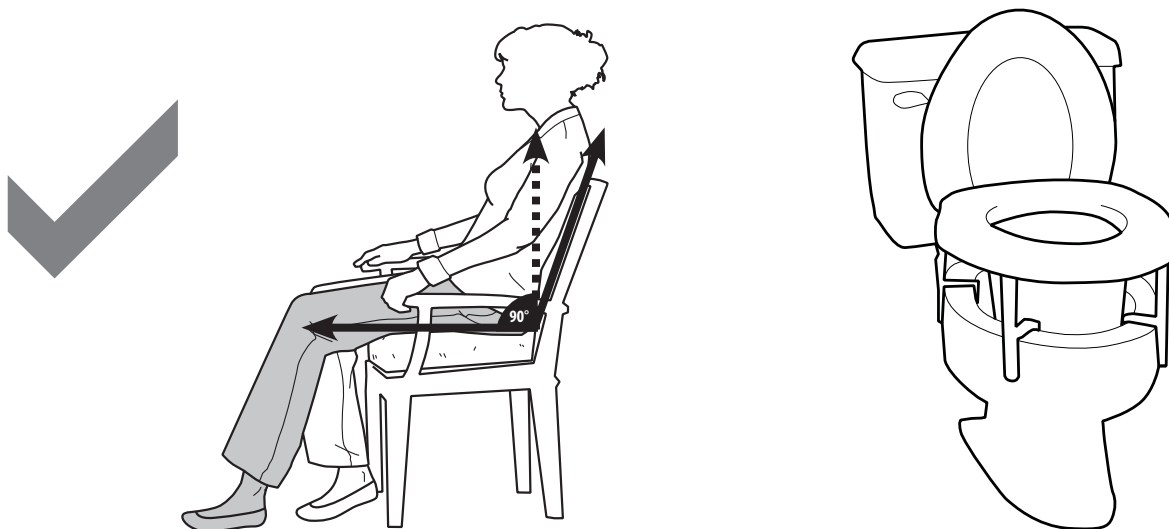


不要扭曲身体或双腿

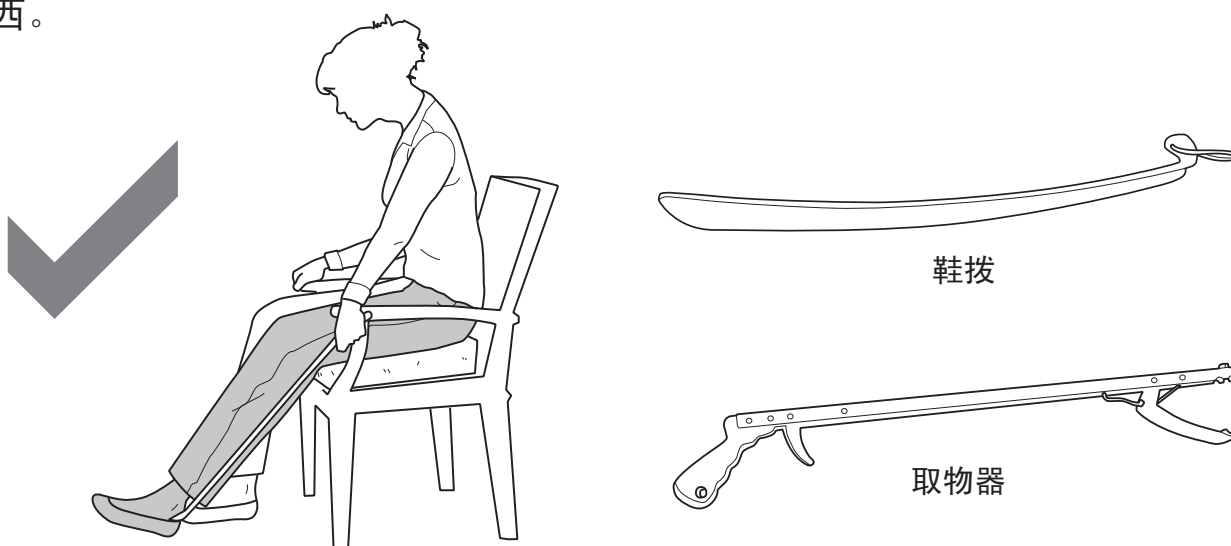
髋关节和注意事项方面的补充说明：

髋关节手术后您可以做的事情：

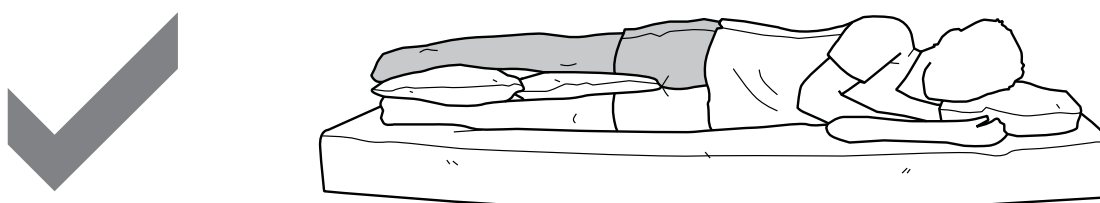
要坐加高的椅子或用高密度海绵垫将椅面加高。要用加高的马桶座位。（如何落座请参看“手术后”章节）



要使用长柄辅助工具，如鞋拔或取物器等帮助您穿衣服或拿取东西。



手术后的三个月之内，睡觉时两腿之间要夹个枕头。您可能需要有人协助你放枕头，或者可选用加长的枕头。



膝关节手术

本章节中，您将了解到：

- ➔ 膝关节解剖
- ➔ 膝关节置换手术
- ➔ 关节组件及其固定
- ➔ 膝关节注意事项

膝关节解剖

大腿骨（股骨）和小腿骨（胫骨）交接的地方就是膝关节。膝关节是铰链式关节，允许您腿的屈曲和伸展。

膝关节疾病

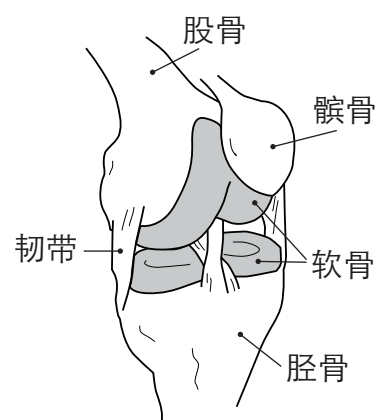
需要做关节置换手术的常见原因是骨关节炎。骨关节炎会造成骨头末端的软骨损伤。骨关节炎通常都发生在髋关节和膝关节等承载身体重量的关节中。骨关节炎会引起关节的疼痛与僵硬，因而可能需要做关节置换手术。

其它疾病也有可能导致关节损伤，并因此需要关节置换手术。这些疾病包括类风湿关节炎或关节损伤。如果您担心您的关节健康的话，请去咨询您的医生。

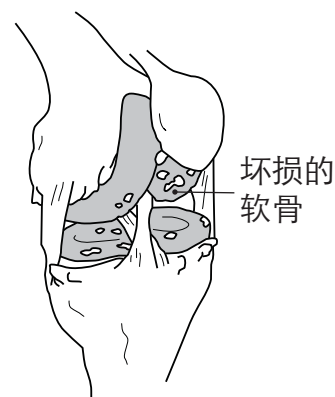
全膝关节置换

在全膝关节置换手术中，手术医生用一个人工关节（假体）置换病变关节。手术医生先切口，将肌肉和韧带从膝关节中移开，然后，对受损伤的骨头进行形状改造，从而与人工关节相吻合。大腿骨的下端和小腿骨的上端套上金属外壳，中间夹一层塑料垫层。如果膝盖骨（髌骨）受损，它下面将垫一个塑料盘。新关节做好之后，把肌肉和韧带修复好。皮肤刀口用手术线或手术钉缝合（手术钉是刀口愈合期间，把皮肤合到一起的金属钉）。手术共需约两个小时。

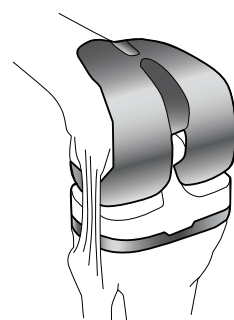
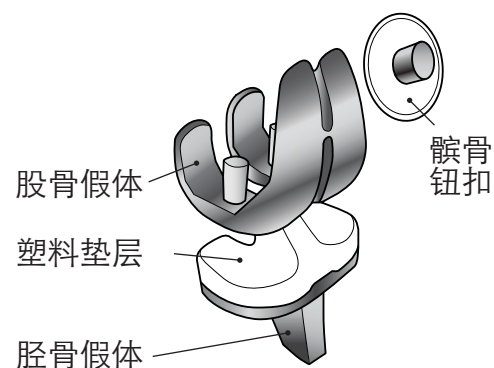
今天，做了膝关节手术的众多患者膝关节活动情况好了很多、疼痛也减少了，手术之后，可以很舒服地行走长达25年之久。



正常膝关节



患有骨关节炎的膝关节



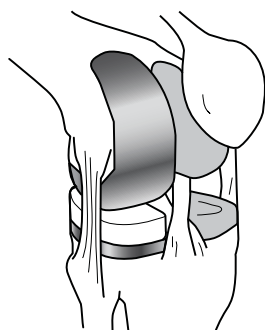
人工膝关节

双膝关节置换

某些情况下，手术医生可能会决定同时置换双膝。这将取决于您的整体健康、关节损伤程度及生活方式等多种因素。这种手术与全膝关节置换手术相同。您住院的时间可能会稍长一些，而且手术后可能需要更多的康复运动帮助您恢复日常活动。

单髁（部分）膝关节置换

如果您的膝盖只有一侧的骨头受损，您的手术医生可能决定给您做部分膝关节置换手术。与全膝关节置换手术相同，手术医生将受损伤的骨头进行形状造型，与人工关节（假体）相吻合。做这种手术的很多人比做全膝关节置换的人恢复得更快一些。做部分膝关节置换的人常常在手术后的第二天就能出院回家。



部分人工膝关节

膝关节翻修（再次手术）

做过膝关节置换手术的某些人可能需要再次手术，因为：

- 您的新关节松动或磨损严重
- 您的关节中出现骨质流失或感染

这些手术可能会更复杂，而且您可能需要更多的康复治疗。与第一次手术相比，在恢复期间，您的新关节可能不能够承受那么多的重量。

关节组件（假体）

人工膝关节组件用医用金属和塑料制成，男性与女性的膝关节的解剖可能有差异。根据您的膝关节的形状，您的手术医生可能会根据您的关节形状为您选择“特定性别”的膝关节。

关节的固定（**Fixation**）

人工关节可用不同方法予以固定：

骨水泥固定： 人工关节的组件用快速凝固的粘合材料固定到骨头上。

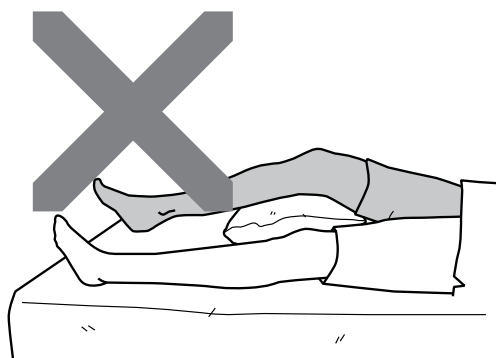
非骨水泥固定： 人工关节的组件被紧密地装入骨头中，这些组件表面涂有刺激骨头生长的粗糙材料。骨头向人工关节内生长，可以为关节提供额外的长久稳定性。人工关节的某些部位可能使用螺钉固定，以保持关节的稳定。

混合型： 这些方法的组合使用。

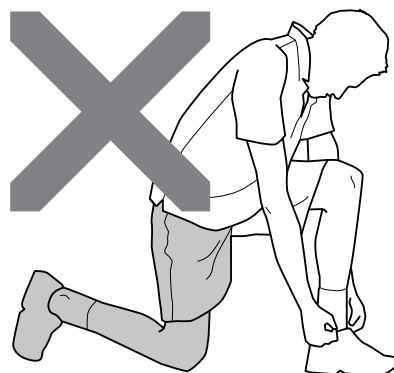
膝关节注意事项

除非你的手术医生另有嘱咐，膝关节手术后头三个月内，您需要遵照“膝关节注意事项”去做。这些活动注意事项有益于您关节的愈合，并可缓解新关节的僵直状况。更多信息请参考第54页的“并发症”章节。

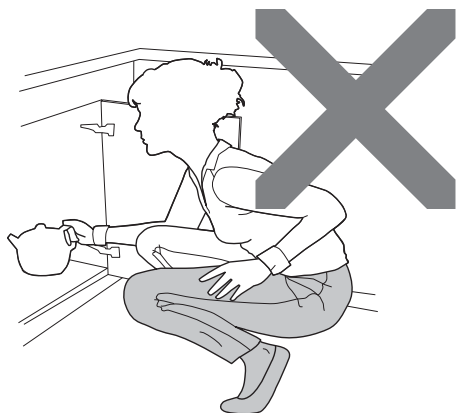
有阴影的是手术腿。



不要在膝盖底下垫枕头。如果您总保持膝关节弯曲会导致关节僵硬。



不要用新关节跪地。

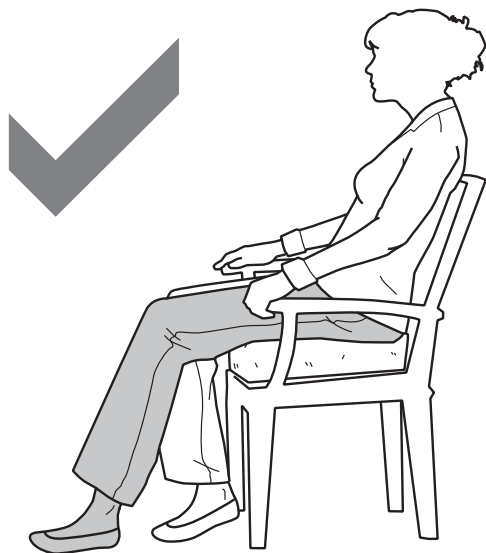


不要深度下蹲（下蹲到地面）

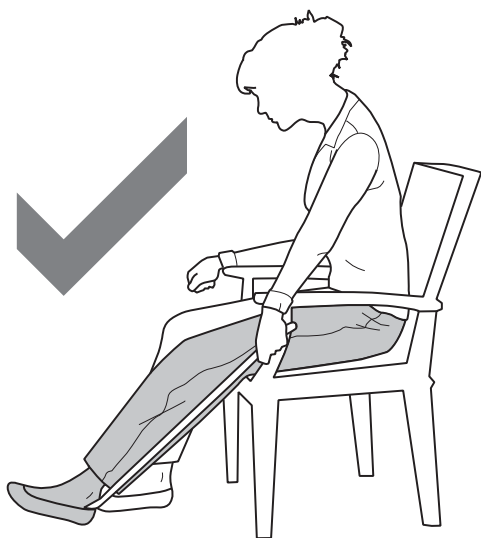
膝关节手术和注意事项补充说明：

膝关节手术后，您可以做的事情：

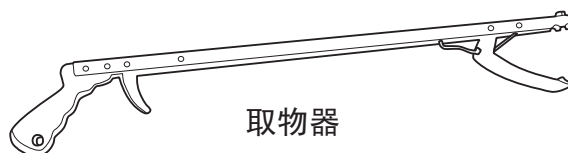
要坐加高的椅子或使用椅垫。手术后，从较高的地方起落会更容易一些。可考虑使用加高的马桶座位。



要使用长柄辅助工具，如鞋拔或取物器等帮助您穿衣服或拿取东西。



鞋拔



取物器

手术前

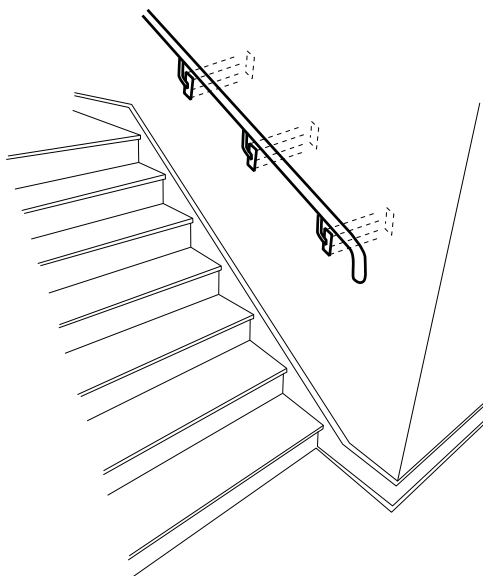
本章节中，您将了解到：

- ➔ 家里的准备工作
- ➔ 运动锻炼
- ➔ 加强营养
- ➔ 术前教育
- ➔ 住院前门诊
- ➔ 手术前的最后检查清单

家里的准备工作

在关节手术前做好家里的准备工作非常重要。这样，手术之后，您可以在家很容易地用行走器或拐杖走动，降低跌倒的风险，并且还遵循了髋关节或膝关节的注意事项。

- 确保走廊和房间内没有杂乱堆放的东西和绊脚的危险物（如：小块地毯、凳子等）。
- 在室外的台阶和通道上加防滑表面。
- 安装楼梯扶手或确定现有扶手牢固安全。
- 放置一把带有扶手的结实椅子。如果您做过髋关节手术，请参看下一页更多有关座位高度的信息。
- 确保走廊和其它常用的地方的照明良好。
- 如果需要，请安排他人帮助您做家务工作（如：吸尘、洗衣服）。
- 将常用的家居用品摆放在台面高度（如：各种炊具）。可考虑将冰箱/冰柜内靠下部的架子上的东西摆放到靠上部的架子上。
- 冰柜/食品橱柜内储存一些健康食品和零食。如果需要，很多地区都有私营的食物/餐饮订送服务。
- 手术后，冰柜内要存放一个冰袋，以备关节出现肿胀时使用。或者也可以用一袋冻豌豆来替代。
- 手术后要置买一个体温计以备测量体温之用。



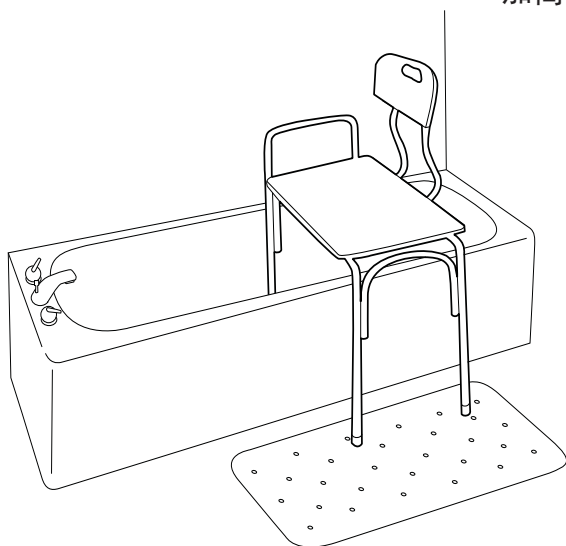
加固楼梯扶手

洗手间

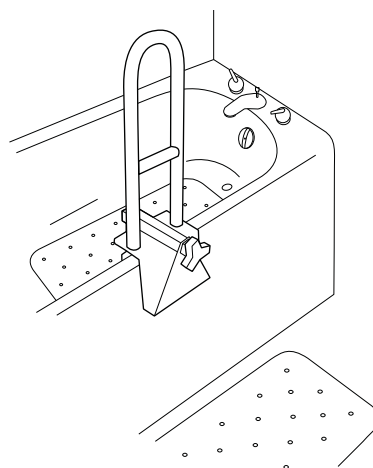
- 安装一个带有扶手/马桶安全框架，并且加高的马桶座位，以协助您起坐。
- 将浴缸的推拉门取下，换上淋浴帘
- 放置浴缸换位凳（在浴缸内）或淋浴椅（在淋浴池内）
- 在浴缸或淋浴池内外都放上防滑垫
- 在浴缸内装上手持式淋浴喷头
- 浴缸/淋浴池内以及马桶附近如果有扶手的话，会非常有用。市面上有可移除式的扶手。**不要用毛巾架或手纸架协助您起坐。**



加高的马桶座位



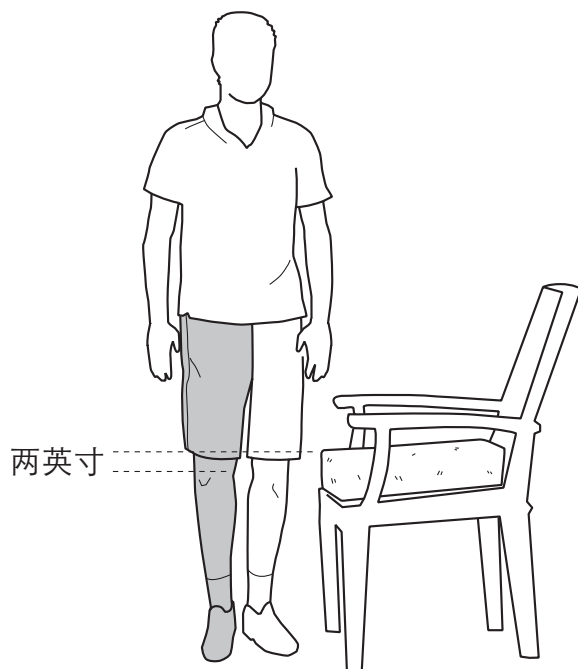
浴缸换位凳



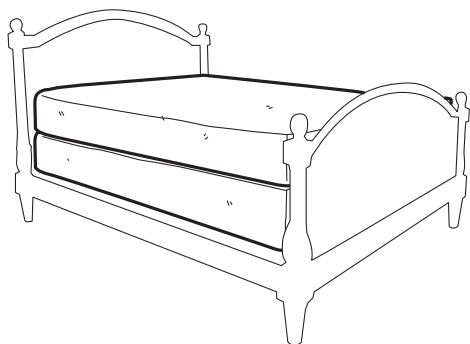
可移除的浴缸夹

髋关节手术后的座位：

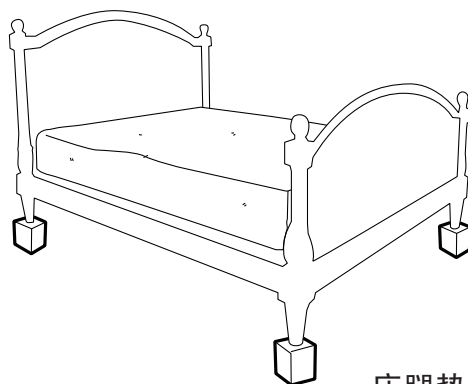
- 因为髋关节手术后的三个月内，您的髋关节屈曲度不可以超过**90度**，所以，任何座位的高度都必须比您的膝盖高出两英寸，包括椅子、床和马桶。



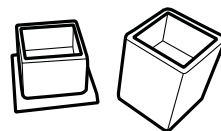
- 使用高密度（结实的）海绵垫或床腿垫（bed blocks）加高椅子的高度。海绵的结实度应该到达您坐上去时，垫子不会被压低。要计划在外出时也带着您的海绵垫子以加高椅子的高度。
- 放置一把坚实的扶手椅（不要用摇椅）。
- 在椅子旁边放置一个小桌，把常用的东西放在上面，因为您身体不能前屈去探取咖啡桌上的东西。
- 如果您的床太低的话，再加一个床垫或者用床腿垫把床加高。



额外的床垫



床腿垫



设备清单 - 手术前至少两个星期前做安排

必须带到医院的设备—除非另有嘱咐

髋关节手术

- 行走器
 - ☐ 标准式 或 ☐ 两轮式
- 拐杖
- 高密度（较硬的）海绵垫*（最小也要4x16x18英寸，回家时，汽车内用）
- 穿衣辅助设备（长柄取物器、长柄鞋拨和穿袜助手）

膝关节手术

- 行走器
 - ☐ 标准式 或 ☐ 两轮式
- 拐杖
- 穿衣辅助设备（长柄取物器、长柄鞋拨和穿袜助手）— 非必备，但是推荐使用

家里的设备

髋关节手术

下列为必备设备

- 加高4英寸的马桶座位（附带或不带扶手）或者有轮的坐便椅
- 26英寸的长柄取物器
- 24英寸的长柄鞋拨
- 穿袜助手
- 24英寸的长柄海绵*
- 防滑浴缸垫*
- 有弹性的鞋带*（或者用后跟不开放的敞口鞋）
- 手持式淋浴头*

洗澡 - 使用可走入式淋浴： 或 浴缸

☐ 淋浴椅

膝关节手术

下列为推荐使用设备

☐ 浴缸换位凳或

☐ 加高的淋浴板

☐ 可移除的浴缸夹
或安装扶手*

*红十字会所没有的设备可到当地医疗设备供应店购买。

从哪里得到设备

红十字会出借橱柜

- 卑诗全省有很多处出借点
- 提供三个月“免费”的设备（如果您愿意捐款，我们会不胜感激）
- 需要提供签了名的设备申请表。这一表格可在医院术前教育课上获得，或通过您社区内的治疗师向医院索取。如果您在手术前不到一周的时间还没有拿到这一表格的话，请与您当地的医院联系。
- 请注意，红十字会所供应的设备有限，可能没有您所需要的全部设备。

医疗设备供应商店

- 有可供租赁和/或购买的设备
- 可能有送货上门和/或提供安装服务
- 附加的医疗保险计划可能承担这些费用 – 查看一下您的医疗计划

政府机构

- 加拿大退伍军人事务部（VAC）

朋友/家人

向朋友和家人问一下，也许他们有可让您借用的设备

*** 请在手术前确定您的家是否可以容纳下这些设备，并且确保设备都处于良好的工作状态**

交通支持

有些交通支持服务需要您和您的医生或医疗职业人士填写一份申请表才能得到。这些服务包括临时残障停车牌（SPARC牌）和HandyDART。

希望了解有关上述服务的详情者，请参看本手册的“资源”章节。

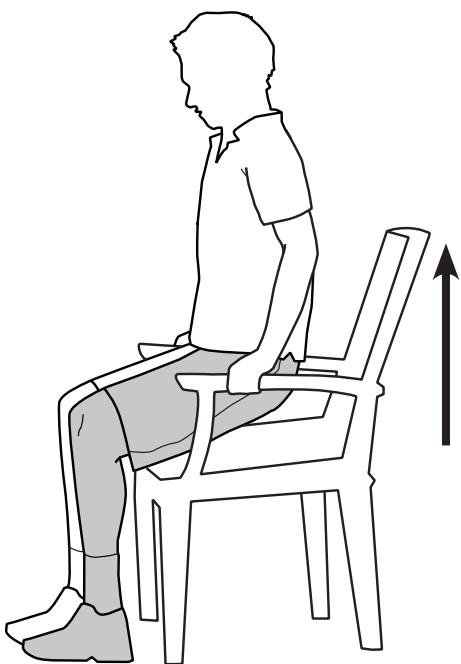
运动锻炼

手术前的运动锻炼会使术后的恢复更快、更容易。请适当做对关节压力小的活动。可以试试：

- 在水中做运动，如到社区游泳池中去游泳或进行水中行走运动
- 骑自行车
- 北欧式健走
- 柔缓的伸展和力量训练
- 物理治疗师所推荐的具体运动
- 平衡运动（预防跌倒效果显著）

这些运动可以加强您的肌肉力量、提高您的耐力，并且有益于您关节的活动。手术前进行运动也可以建立您手术后做运动的信心与知识。

***谨记：手术之后，日常的运动将在数月里成为您康复中不可或缺的一部分。**



一定要增加您手臂肌肉的力量。手术之后，您需要强壮的手臂来使用协助行走的设备、上下床以及从椅子上起坐。如果可能，手术前至少做三个星期的力量训练。

例如：坐着的时候，用手将身体撑起。每天做两次，每次做10下。

如果这一运动造成您的不适或您以前未曾做过运动，以及/或者有其它的健康问题，**在开始做新的运动计划之前，一定要询问家庭医生。**如果您不知道该从何做起，**请向物理治疗师咨询。**

加强营养

良好的营养状况有助于您手术后的恢复，并且能降低受感染的风险。手术前后需要的重要营养素包括：

蛋白质

蛋白质可促进术后的愈合。为满足增加的蛋白质需求，每天试着从下列各食物类别中吃至少三个份额（servings）。例如：

肉类及替代品1份=

- 2-3盎司的肉、家禽肉或鱼
- 两个鸡蛋
- 3/4杯的豆子
- 3/4杯的豆腐
- 两汤匙的花生酱

牛奶及替代品1份=

- 一杯牛奶或豆浆饮品
- 两盎司的奶酪
- 3/4杯酸奶

多元维生素

虽然我们建议服用基本的多元维生素以促进愈合，但是，一般不建议大量单一服用某种营养素。如果您有过贫血的历史，请询问您的家庭医生、药剂师或营养学家有关补品服用的问题。

钙和维生素D

钙和维生素D对保持骨骼的强壮非常重要。成年人每天都应该摄入2到3份牛奶或者钙强化的食品。所有年龄在50岁以上的人，建议每天至少服用600IU（国际单位）的维生素D。请向您的家庭医生、药剂师或营养学家询问，请他们推荐目前适合您的补品。

纤维和水

因为便秘是可能出现的并发症，所以在关节手术前能有规律性的大便习惯非常重要。饮食中要包括高纤维的食物，如全谷食品、麦麸、水果、蔬菜、豆类和扁豆。将纤维的摄入在一天中均分开来，每天至少喝八杯水或其它低热量的液体。

希望更多地了解加强营养方面的资料者，请参看“加拿大食品指南”：www.healthcanada.gc.ca/foodguide

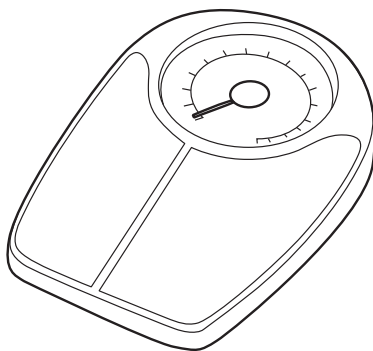
体重的控制

体重过高过低都会影响您的手术后的恢复。

如果您体重过高，适量降低体重是一个不错的策略，这样可以降低髋关节和/或膝关节的疼痛，因此您也可以活动得更多些。您的体重每超出一磅，膝关节和髋关节就会多承受3-6磅的重量。如果您在手术前试着把体重降低，目标最好定为渐进性减重，每周不要减重一磅以上。避开时尚性减肥食谱，这样的食谱可能会使您营养不良，进而延长您的康复时间。

$$\left[\begin{array}{l} \text{每超出1磅} = \end{array} \right. \quad \begin{array}{l} \text{3-6磅对膝关节} \\ \text{和髋关节的压力} \end{array}$$

体重过低则可能会使您的身体的术后愈合变得更难。手术前要吃好，这一点至关重要。



如果您担心手术前自己的体重过高或过低，请向营养师咨询。希望更多地了解有关营养或具体营养素的信息，请联系：

Health Link BC：请拨打811，向营养师咨询
网站：www.healthlinkbc.ca

加拿大营养师网站：www.dietitians.ca

术前教育

何时？越早越好*

医院会打电话通知您去登记参加术前教育课。在这堂课上，您会了解到有关您手术的更多信息，住院期间可能出现的情形以及您家里需要做的准备工作。来上课时，最好带个家庭成员或支持您的人同来。希望更多地了解如何准备手术，请参看“资源”章节。*在卑诗省的某些医院内，您的术前教育可能在您去“住院前门诊”时同时进行。

住院前门诊（PAC）

何时？手术前几天

住院前门诊部会打电话通知您预约的时间。这个预诊大约需要几个小时长。护士会跟您讨论很多事项，其中包括：

- 手术前何时禁食禁水
- 手术前、后药物的服用。有些药品和补品必须在手术前**1-2周停止服用**以避免出血或困倦问题。如果您对所服用的药品有疑问，请向手术医生询问。
- 过敏症

去住院前门诊赴约时，把您现服用的所有药品/营养品都带上。

您可能要做一些检查，其中包括：

- 验验血
- 拍X光片
- 心电图

有可能还安排您与麻醉师见面。麻醉师是经过麻醉专业训练的医生，他们负责手术的麻醉操作，并在手术全过程中监控麻醉状态。如果您就麻醉方面有任何问题，请在住院前门诊的那一天向医生询问。

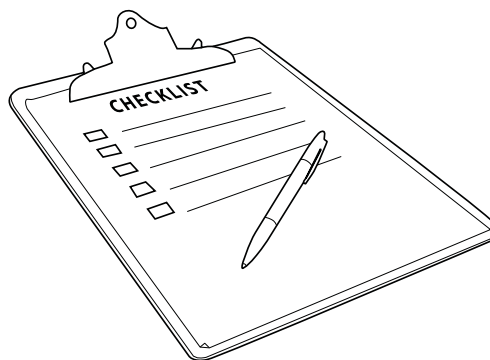
如果您有下面的状况，您的手术可能会被取消：身体任何部位有活动性感染、关节周围的皮肤感染、感冒或染上流感。如果您在手术前生病，**请打电话通知手术医生。**

手术的前一天：最后的检查清单

到这个时候，您应该已经拿到了医疗设备并把家里准备妥当。下列的是您来医院前需要做的事情的最后检查清单：

- ☐ 如果您要带这些设备到医院来的话（如，行走器、拐杖、穿衣设备等），把所有设备都贴上您自己的名字标签
- ☐ 安排好来回医院的交通
- ☐ 安排好您在出院后的至少头72小时有人陪伴您或在您附近
- ☐ 手术前一天晚上，用普通香皂坐浴或淋浴，或者在手术当天的早上（**不要刮腿**，因为任何割伤或皮肤刺激都有可能导致手术的取消）
- ☐ 把要带到医院的行包准备好。带上：
 - 个人卫生用品（如牙刷、梳子等）
 - 做运动和回家时穿的宽松衣服
 - 舒适、不露脚趾、不露脚跟而且有防滑鞋底的鞋/拖鞋。您的鞋应该较大一些，因为脚部会出现一些肿胀。
 - 如果您穿有弹性的长袜，请把它们带上
 - 眼镜和供阅读的书刊
 - 助听器
 - 如果需要，信用卡资料，以备例如支付医院电视租用等费用

不要携带任何贵重物品到医院



住院期间

本章节中，您将了解到：

- ➔ 手术当天
- ➔ 住院时间长度
- ➔ 康复
- ➔ 疼痛控制
- ➔ 肝素注射
- ➔ 出院回家

手术当天

手术前：

- 先到医院的住院处报到
- 按照住院前门诊的吩咐，把所有现服用的药都带来
- 除非另有指示，请朋友或家人把贴了您名字标签的设备带到医院病房
- 要做好术前的准备工作，您需要换上医院的大褂，护士会在您胳膊上把静脉针（IV）扎好

手术期间：麻醉

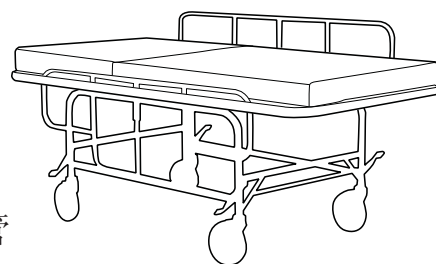
每家医院麻醉的具体方法可能有差异。做关节置换手术的很多人选用**脊椎麻醉**。这一麻醉法类似于牙医使用的局部麻醉，只是这种麻醉注射到您的背部，您从胸椎以下会失去知觉，因而没有痛感。麻醉师在整个手术过程中，都会通过静脉点滴给您施用让您放松、瞌睡的药物，以此保证您没有不适的感觉。如果您选用脊椎麻醉，手术后可能四个小时之内您的双腿不能活动。

有些人选用**全身麻醉**，这种麻醉是混合使用几种药，让您在手术过程中处于没有知觉的状态中。

如果您就麻醉方面有任何问题，请在住院前门诊的那一天询问医生。

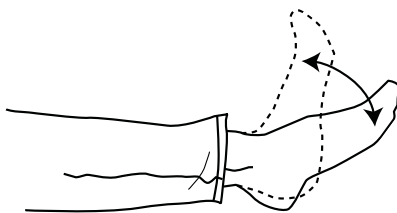
手术后：恢复室

- 您会从手术室被移到恢复室
- 您可能要短时间地通过氧气罩吸氧或者整晚通过鼻导管吸氧
- 护士会监视您的各项生命体征，包括您的脉搏和血压
- 您会定时地服用镇痛药物。如果有疼痛，就告诉您的护士。
- 有些人的小腿部可能会用上压缩设备，这种压缩设备轻轻地挤压您的小腿肌肉以促进其血液循环。
- 在恢复室的时间通常是1-3小时



手术后：医院病房

- 从医疗方面来说，一旦处于稳定状态，您就可以转到矫形外科病房了
- 术后，会有人告诉您您的新关节可承受多少重量（承重状态）。这可能会因人而异。通常，人们会被告知按承受能力承重的说法，但是，您的手术腿可能会有承重限制，象部分、微量或零承重等等
- 如果手术医生允许，病房工作人员可以帮助您用新关节来站立
- 护士会评估您的疼痛和恶心情况
- 白天的时候，您要用坐便椅/加高的马桶座位，夜间用便盆/尿壶。如果可以的话，您要自己走到洗手间。有些选用脊椎麻醉的人，可能会出现小便困难，需要插导尿管（临时性地插一根管子进入膀胱，将尿导出）
- 您可能需要验血
- 您可能会有静脉针（IV）用于给药
- 膝关节手术后，您可能需要插引流管，将关节内的血水导出
- 我们会教您一些运动，以帮助您降低术后的并发症，例如：
 - 每小时做一些深呼吸和咳嗽以保持肺部的清朗
 - 伸缩脚踝以改善您腿部的血液循环



- 多数人会开始用药，以帮助降低手术后血栓形成的风险。更多的信息，请参看第41页上的“防止血栓”章节。

住院时间长度指南

您住院的时间通常**较短**。您的医疗团队的人员会与您共同努力来确保您病情稳定，并且能够在回家后应付日常事务。手术前重要一件事是您要安排好有人在您出院时能接您回家。出院时间通常都安排在上午。

请注意，您有可能比预期的时间提前几天回家。

尽量安排灵活变通的交通方式。

全髋关节置换手术 = 3晚上或更短

（包括表面置换手术和翻修手术）

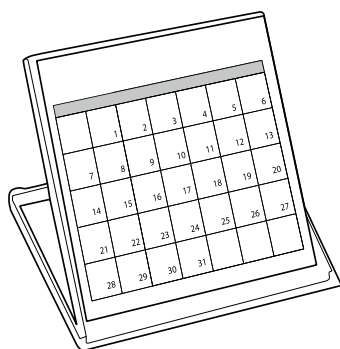
全膝关节置换手术 = 3晚上或更短

（包括翻修手术）

部分膝关节置换手术 = 一夜

双膝关节置换手术 = 5晚上或更短

例如：如果您在星期一做手术而且要在医院住三个晚上的话，您可能在星期四早上出院回家。



星期一 手术日

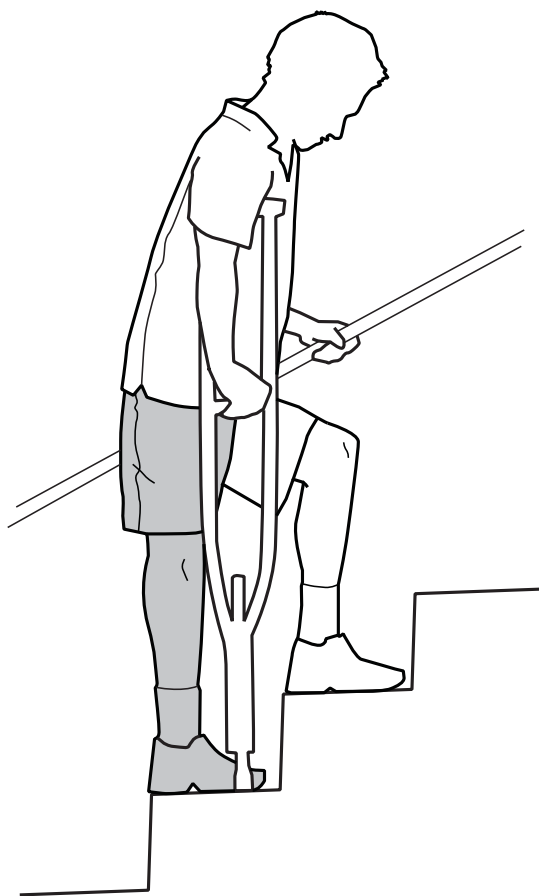
星期二

星期三

星期四 出院回家

康复

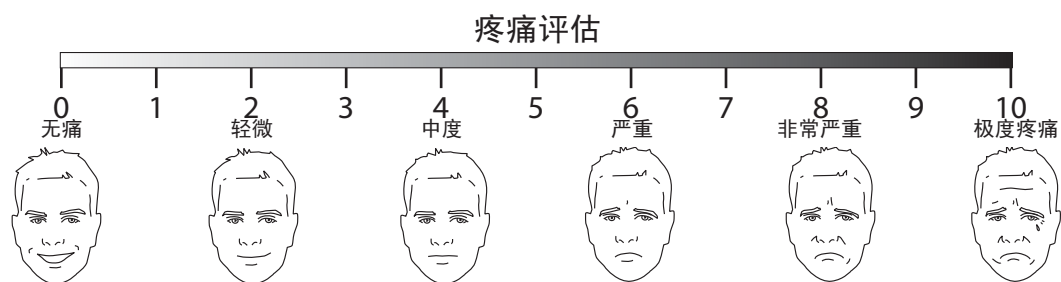
- **体育锻炼活动是您康复过程非常重要的一部分。**运动不只能帮助您改善关节功能，而且还能帮助您保持肺部的清朗、降低腿部形成血栓的风险、减缓疼痛并可保持大便的畅通。
- 您住院期间，一直都会有物理治疗师（PT）来教您做运动。您的物理治疗师会教您如何：
 - > 用行走器和/或拐杖走路
 - > 做您的日常运动
 - > 安全使用楼梯
- 物理治疗师会给您安排在医院和在家里做的运动。他们也可能介绍您去见您当地社区内的物理治疗师。
- 职能治疗师（OT）会教您如何做日常的活动，如在遵照注意事项并保护您的新关节的同时，如何穿衣服和洗澡等。



疼痛控制

手术后的疼痛控制

- 您的护士会教您如何用疼痛量表来描述您疼痛的程度。“0”代表没有任何疼痛，而“10”则代表最大程度的疼痛。



- 我们的目标是把您的疼痛一直保持在“3-4”或以下。
- 通常，镇痛药采用口服形式。
- 如果您选用的是全身麻醉，您可能会有一个患者自控镇痛（PCA）泵。这一系统允许患者本人按一下按钮，一定剂量的镇痛药就可以注入点滴（IV）管内。
- 手术后，很可能会采用几种药物的组合来控制您的疼痛。这些药一般会包括醋氨酚（如泰诺™），可能加上一种消炎药（如NSAID非类固醇类消炎药），以及/或者麻醉药品（如吗啡）。采用几种药物的组合，可能降低其中任何一种的副作用并增加对疼痛的控制。非常重要的一点是您要和您的医务人员交流，以了解如何及何时服用这些药才能够最好地控制您的疼痛和症状。
- 镇痛药物可能有的副作用包括：恶心、呕吐、困倦、发痒和/或便秘。如果您有上述任何一种症状，请告诉您的护士。

在家里的疼痛控制

大多数人在随后的6到12周内，疼痛会越来越轻。如果您的疼痛影响到您的自我料理、睡眠和/或运动，请与您的物理治疗师或医生交谈。**如果您的疼痛有明显的增加或疼痛出现在新的部位，请立即就医。**（请参看本手册封底的指南）。

以下是控制疼痛的几种方法：

- 请按照医嘱服用**镇疼药物**。在做体力活动或物理治疗期间，疼痛或症状有所增加应是正常现象。手术后的第一个星期内，在这些活动和理疗一到两个小时之前，服用常规剂量的镇痛药可能会有帮助。在疼痛变得严重之前就服用镇痛药会更好一些。
- **冰敷**可以减缓疼痛并有消炎效果，冰敷对做过膝关节置换的人特别有效。按照您的物理治疗师的指示，把冰袋用毛巾裹着放到您的关节上。
- **掌握节奏**。不要强求您自己，定时的休息是您康复过程中至关重要的一部分。
- **放松**。采用放松技巧，如深呼吸或渐进式肌肉放松（所谓渐进式肌肉放松是一种从脚部到颈部，逐块地将肌肉收紧接着放松的一种方法）。
- **分散自己的注意**。听音乐、拜访朋友、写信、看电视。
- **保持积极思想**。手术后日渐恢复的过程中，您会感觉越来越舒服。



防止血栓

髋关节或膝关节置换手术之后，易出现血栓（请参看第54页上的“并发症”章节）。很多患者会在手术后用药，以降低血栓形成的风险。

- 用药预防血栓的方案既可以是在手术后每天服一次药，连续用药一个月，或者
- 也可以是在手术后每天打一针，连续打针10-35天，
- 外科医生会决定哪一种方案更适合患者。如果对用药、如何服药等有任何疑问，可向医院内的医护人员咨询。
- 请到医院附近的药房配药，以免万一您居所附近的药房恰好没有这种药物供应。
- 请务必遵照处方上的医嘱服药。

回家

大多数人都会出院回家，而不是去康复中心。出院之前，就请与下面的这些人预约随访时间：

医疗随访预约

- 为您取手术钉的人（如家庭医生或物理治疗师），手术后7-14日
- 您的手术医生，通常在手术后的六周左右
- 您的物理治疗师，通常在出院后一周内（如果您的手术医生推荐的话）
- 您的家庭医生，一旦您能自如行动，查看您的总体健康状况

手术后

本章节中，您将了解到：

- ➔ 在家的恢复
- ➔ 日常活动指南
- ➔ 重返工作岗位
- ➔ 并发症
- ➔ 牙齿护理或其它医疗手术

在家恢复

出院后的物理治疗

医院的物理治疗师会帮助您安排出院回家后的物理治疗预约时间。取决于您的需求、您住的地方及当地能够提供的服务内容等，您的预约也许会安排在物理治疗诊所、医院的门诊中心、康复中心或进行居家健康计划。

你的物理治疗师将教您一些腿部的伸展运动和力量运动、以及改善行走和平衡能力的运动。随着您的恢复，运动难度也相应增加。按照您的物理治疗师安排的运动去做将帮助您活动新关节，并且让您享受更大程度的独立。至关重要的一点是，手术之后，这样的运动至少要坚持做一年的时间。

如果您对所做的运动或您的进展有问题或担忧，请随时询问您的物理治疗师。

交通

手术后，有很多不同的出行方法。下列是其中的一些选择：

- 朋友/家人帮助
- 出租车
- 临时残障停车牌（SPARC）*
- HandyDART*（如果您的社区内有的话） — 这是公交系统专为无法乘坐常规公交车的人所设的服务。HandyDART可以接送您去赴医疗随访等预约。
- 出行协助计划（TAP）* — 帮助您支付到市区外去赴医疗预约的旅行费用

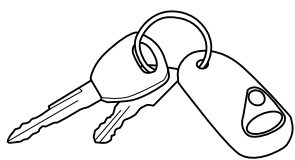
***在手术前请向您的医疗保健提供者询问并填写这些服务的必要申请表格。请参看“资源”章节。**

航空旅行

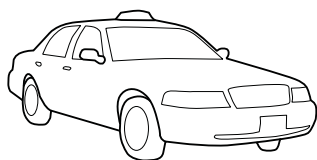
手术之后，航空旅行可能会让您面临一些新的挑战。坐飞机旅行时，要确保给您自己充裕的时间。您的新关节可能会激发机场的金属探测器。如果您在髋关节手术后三个月内飞行的话，请带上您的高密度海绵垫垫高座位。在飞机上的时候，每隔一个小时，就做一些脚踝伸缩运动可降形成低血栓的风险。如果从医院回家需要飞行的话，与航空公司确认是否需要有关医疗证明。

驾车

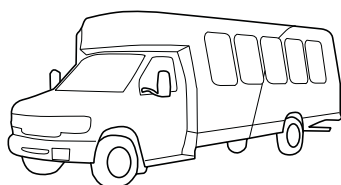
膝关节或髋关节手术后，驾车会受到限制。有很多的因素可能影响到您恢复安全驾车的能力，这些因素包括使用行动助理器械以及处方镇痛药的使用。驾车前，请先与您的手术医生或物理治疗师询问。大多数人在手术后12周之后即可开始驾车。



个人车辆



出租车



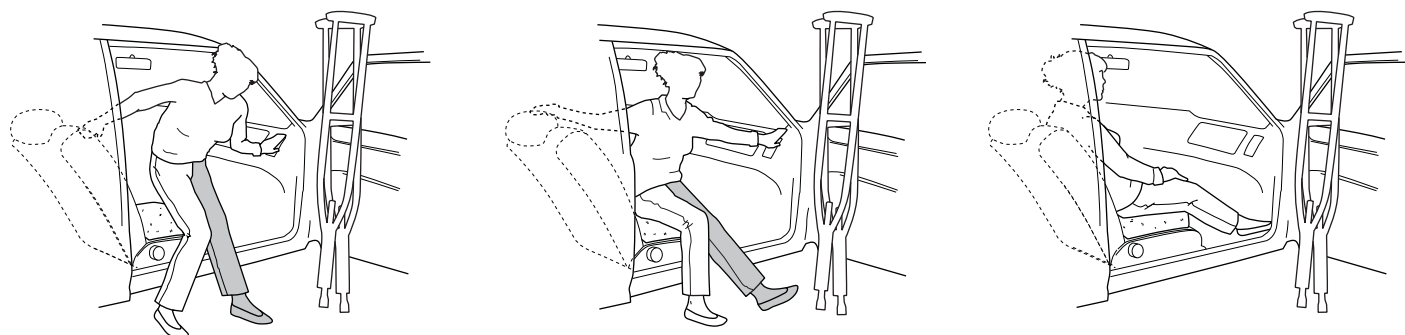
HandyDART

上下汽车

在注意保护关节的同时上下某些款式的汽车，困难会很大，尤其是在髋关节手术后。如果您对坐汽车出行有疑问，请询问您的职能治疗师。在住院之前，请按下面的指导去做练习。

- 把车停得离开马路边缘远一些。确认座位的高度比您的膝盖要高出两英寸。如果您的车是高车身的卡车或运动休旅车（SUV），您可能就需要靠马路边缘停车，这样您上车时便不需要攀爬到车上。
- 将座位尽量移到最后的一档
- 将靠背倾斜
- 把您的高密度海绵垫垫在座位上，如果垫子一端比另一端厚，将厚的一端靠椅背放置。
- 背对着座位后退直到腿碰到座位的边缘
- 将做过手术的腿伸直
- 手扶着靠背和车身来保持身体的稳定
- 身体下落坐到座位上
- 身体向后滑动，抬起双腿放入车内。（如果您做过髋关节手术，身体屈曲不要超过90度）。
- 为使您滑动起来更容易一些，可在海绵垫上包一块塑料或一个大垃圾袋。
- 您也可以试用一种协助上下常规汽车的设备，叫做“Handybar”（汽车辅助手柄）。这种设备在一般医疗设备供应店都可买到。

有阴影的是手术腿。



日常活动指南

行走

手术后，在三个月或更长的时间内，您可能需要使用协助行走的工具，如行走器、拐杖或手杖。到手术后四到六周的时间，您应该能够更有信心地行走而且感觉更强壮，能够行走更长的距离了。手术后，定时的物理治疗会有助于您充分地利用新关节。锻炼活动可帮助您更快地恢复而且促进您的血液循环，同时还可以降低您体内形成血栓的风险。

楼梯

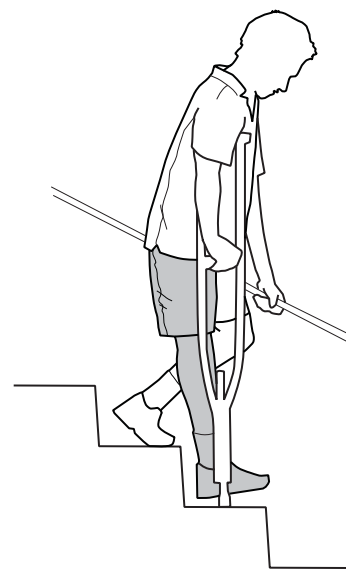
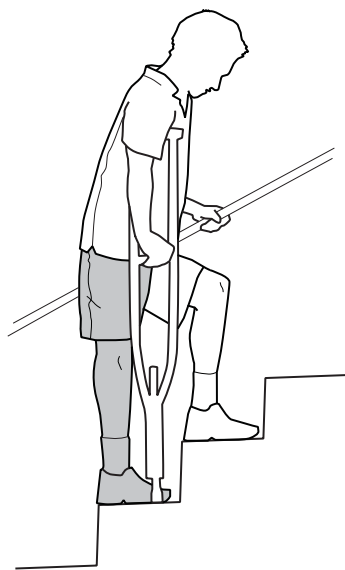
要在医院的物理治疗师的帮助下练习走楼梯，这样您能够安全并且独立地上下楼梯。如果您双膝都做了置换手术，您的物理治疗师会帮助您练习上下楼梯时怎么交替使用手术腿的技巧。有阴影的是手术腿。

上楼梯：

- 利用使用扶手和/或拐杖、手杖
- 先向上迈好腿（非手术腿）
- 手术腿和拐杖后跟上，一次一个台阶

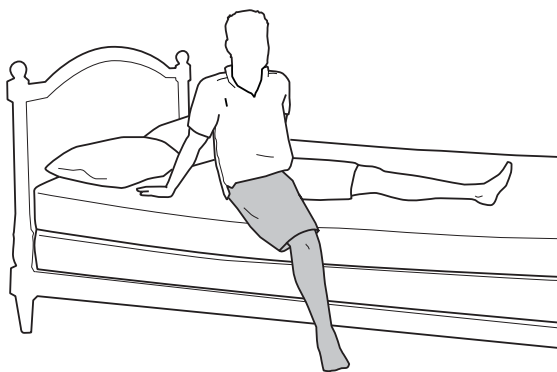
下楼梯：

- 使用楼梯扶手或您的拐杖
- 将拐杖放到下面的一节台阶
- 先向下迈手术腿
- 好腿（非手术腿）后跟上，一次一个台阶



上床

- 坐在床沿上，从您身体较强壮的一边上床可能会容易一些。
- 用胳膊支撑着身体向床内滑动
- 如有必要，在床上装上“半段床栏杆”可能会让您上下床更容易一些。所谓“半段床栏杆”是两根长金属杆上带有一个扶手栏杆，两根金属杆夹在床垫和弹簧箱之间。红十字会或医疗设备供应店都有“半段床栏杆”供应。
- 把手术腿抬到床内，或者需要的话，用“提腿器”（这可以是您在家穿的宽松长袍的腰带或倒置的拐杖，钩住脚部，用双手的力量把腿提上来）。



下床

- 将身体向床沿滑动
- 用手臂将身体托着坐起来。（如果您做过髋关节手术，上身托起的角度不要超过90度。切勿忘记您的髋关节注意事项！）
- 将手术腿滑到床外
- 在床沿上将身体带到坐立位置

落座

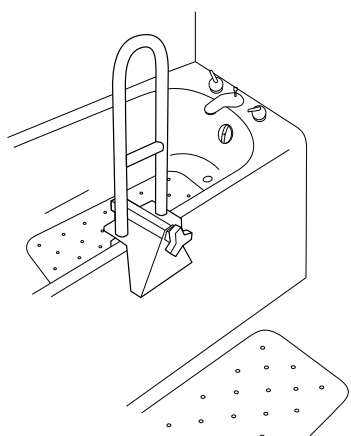
- 用坚实的扶手椅
- 如果您做过髋关节手术，在落座之前，用腿量一下椅面的高度。椅面的高度应该比您站立时膝盖的高度高出两英寸。用高密度海绵垫或床腿垫（bed blocks）加高椅子的高度。
- 身体后退，直到您腿后能感觉到椅面
- 手术腿向前伸出，手向后抓住扶手
- 慢慢地将身体落入椅内





穿衣

- 坐在加高的椅子或床上
- 穿衣服的时候手术腿最先穿、脱衣服的时候手术腿最后脱
- 使用辅助工具，如长柄取物器、穿袜辅助器和鞋拔来够探您的手术腿一侧的脚、穿袜子、裤子和鞋子等，同时，还要注意保护新关节
- 在住院期间，您的职能治疗师会教您如何使用这些辅助工具，而且会教您一些遵照关节注意事项的同时穿衣服的技巧



可移除的浴缸夹

洗手间安全

在哪里都有跌倒的可能，但是最可能发生的地方是洗手间。下面是降低跌倒风险的一些方法：

- 不要求快。准备多使用马桶。如有需要，购置一个床边用的坐便椅。
- 洗澡时，使用洗澡凳或洗澡椅、防滑浴垫、扶手杆和/或可移除的浴缸夹
- 确保从卧室到洗手间的通道照明良好
- 穿用舒适、防滑的鞋子或拖鞋
- 如果您感觉头晕或站立不稳，请告知您的家庭医生



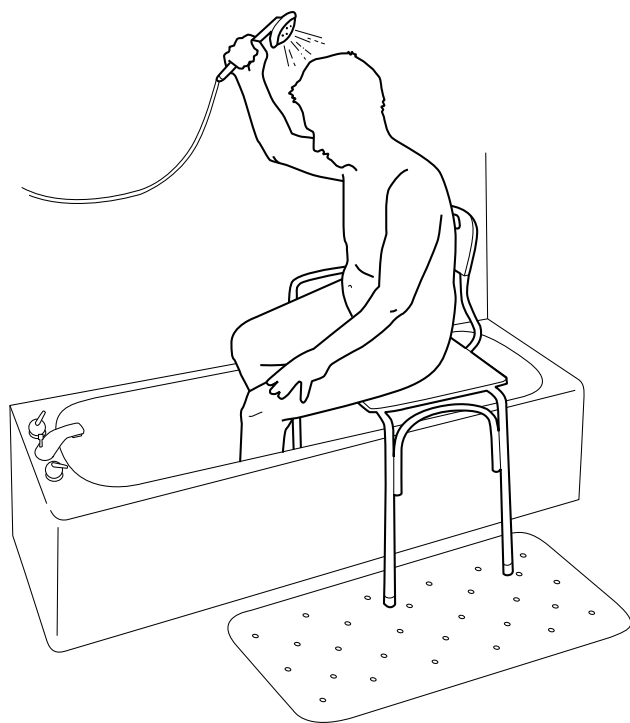
加高的马桶座位

使用马桶

- 手术后的头三个月要用加高的马桶座位
- 确定马桶周围有牢固的扶手或者您可以用台面将自己托起。您也可以安装扶手杆来帮助您起立或落座。**切勿**使用毛巾架或手纸架协助您起立或落座。
- 马桶座位的高度应该比您站立时膝盖的高度高出两英寸
- 落座时，就象您要坐到椅子上一样（参看49页本章节中的“落座”部分）

进出浴缸

- 手术后的头三个月内，要使用浴缸换位凳和手持式淋浴喷头（在浴缸内）或淋浴椅（在淋浴池内）。切勿直接坐在浴缸内。
- 拆除浴缸上的玻璃门，换为淋浴帘
- 在浴缸内外都放上防滑垫
- 您的浴缸换位凳或淋浴椅的高度都应该比您站立时膝盖的高度高出两英寸。如果你个子很高，您也许需要把凳腿加高。
- 落座时，就象您要坐到椅子上一样（参看本章节中的“落座”部分）。如果你做过髋关节手术，髋关节的屈曲度千万不要超过90度。
- 使用长柄辅助工具来清洗双脚和其它难以够到的部位
- 手持式淋浴喷头用起来会更容易些。如果您做过髋关节置换手术，因为要遵守髋关节注意事项，您不能前弯去够水龙头。
- 有些手术医生会要求您在手术钉摘除之前只用海绵擦身以避免将刀口弄湿



刀口护理

在手术部位会有一个刀口。您的护士会教您在家如何护理刀口。刀口有些红肿和清水流出是正常现象，但是，同时要注意观察感染的征兆（参看本章节中的“感染”部分）。除非有血水流出，不然的话不需要绷带包扎。

刀口处的皮肤可能用手术线、手术钉或消毒胶布（steri-strips）缝合。手术钉是皮肤愈合过程中把皮肤合在一起的金属钉。金属钉在手术后的7到14天内取出。如果您用的是消毒胶布，不用去动它，消毒胶布会自行脱落。

至关重要的一点是在刀口完全愈合之前，要保持其干燥。如果你的手术医生没有特别的嘱咐，您洗澡时可以用塑料袋或防水敷料将刀口包起来。

髋关节手术后的性生活：

- 当您自己感觉可以和舒服的时候，您便可以恢复性生活，这一般是在手术后的4到6周的时间
- 手术后的三个月内，您必须在日常活动，包括性生活中遵照髋关节注意事项去做
- 要常关注如何能够做到不让髋关节扭转和屈曲超过90度的髋关节注意事项
- 您可能要考虑试一些新的体位，请与您的伴侣商量。
- 如果您对性生活期间如何保护您的新关节有问题或担忧，请询问您的职能治疗师、物理治疗师或手术医生。
- 请访问这个网站：**www.aboutjoints.com**，网站上有可以让您遵守髋关节注意事项的性交体位的图示

重返工作岗位

在重返工作岗位之前，给您自己充足的时间来关注康复与术后恢复。有些人手术后很快就可以恢复一定形式的工作，但是其他人则需要较长的时间愈合及恢复，这取决于您的健康状况及工作种类等因素。请向医护职业人员，如职能治疗师，询问适合您的做法。

工作环境的改造

- **椅子：**选用标准椅子来坐。避免有滑轮的椅子，这种椅子在您起身时可能从身下滑走。如有必要，用您的高密度海绵垫加高椅子的高度。
- **桌子：**把电话、文件和电脑就近摆放。如果您做过髋关节置换手术，您不应该前弯身体去够探这些东西，这样做会违反您的髋关节注意事项。
- **键盘托板：**如果您将椅子加高桌子就会太低的话，使用可调整高度的键盘托板就可以在打字时坐得很舒服。
- **工作日程：**计划安排很多的伸展休息时间。多起来走动走动。避免同一体位一次坐着超过45分钟的时间。
- **洗手间：**查看一下马桶的高度及扶手杆的位置。

手术前就查看一下您的工作台，以便重返工作岗位前做必要的调整



并发症

手术后，少数一些人会有并发症，而且需要更多的治疗。下面是一些可能出现的并发症：

- 便秘/膀胱功能
- 暂时性神志不清
- 肿胀
- 感染
- 贫血（血细胞量下降）
- 关节松动
- 髋关节脱位

暂时性神志不清

少数人在手术后会出现暂时性神志不清的症状，这可能与其他病情或健康状况（如：戒酒）有关。例如：如果患者有每天饮酒的习惯，可在做手术之前，考虑戒酒。假如患者无法做到完全戒酒，则应告诉护士，以便采取预防措施，避免出现戒酒症状。

便秘/膀胱功能

手术后，便秘可能会成为问题。饮食的改变、活动的减少和镇痛药物可能导致便秘状况加重。下面是一些在医院和家里可以保持大便正常的办法：

- 每天喝八杯水或低热量的液体
- 多吃纤维，如梅脯、麦麸、豆类、扁豆、水果和蔬菜
- 尽量多活动 – 做您的锻炼运动！

您的护士可能会给您提供通便药物和/或软便药。您回家后也许要继续服用这些药。如果您回家后出现便秘情况，请询问您的家庭医生或药剂师。便秘有可能成为严重的问题，所以请不要忽视您的症状。

某些患者手术后会出现小便困难的状况。如果您有这样的为题，请立即告诉您的护士。您可能需要导尿管。

血栓

有少数人手术后可能会出现血栓。血栓通常会在腿部的深层静脉中形成。血液循环有问题的人和/或不活动的人更可能形成血栓。

为了降低血栓形成的风险：

- 服用外科医生开的药物，以避免血栓的形成
- 至少每小时走动一下（睡觉时除外）
- 您坐着或在床上的时候，伸缩脚踝并伸缩腿部的肌肉

如果您有下列感觉，请立即告诉家庭医生或手术医生：

- 小腿肚部位疼痛、酸痛、发热或红肿
- 手术腿肿胀状况严重增加

如果您有下列状况，请立即拨打911：

- 呼吸短促
- 突发性胸痛

肿胀

手术后及恢复过程中，腿部有一些肿胀是正常的。当您的活动增加时，肿胀有可能加重。为了帮助您减轻肿胀：

- 醒着的时候，每小时要做一下脚尖伸缩的活动
- 仰面平躺着，在腿下顺腿垫几个枕头将腿抬高（注意遵照髋关节或膝关节注意事项）
- 做短暂的活动，走几步路，休息。再重复。
- 在关节上放一个用毛巾裹着的冰袋。有些人可以在膝关节置换手术后使用“冷疗机”（cryocuff），冷疗机是专用于下肢的一种冰敷/压缩装置。请向您的物理治疗师询问更多有关在家做冰敷的信息。

感染

不到1%的人会出现新关节周围的感染。体内的感染通过血液循环可能到达新关节处。出现关节感染的人需要用抗生素，在罕见的情况下，需要再次手术。为了防止感染或刀口出问题，保持刀口及敷料的干燥极其重要。不要触碰或抠动刀口并保持周围皮肤的清洁。

如果您有任何下列的这些感染症状，请告诉您的医生或手术医生：

刀口感染：

- 刀口周围变红，而且红肿在扩散
- 刀口部位出现新的流出物（绿色、黄色或难闻的脓水）。手术后的头几天（3-5），手术刀口有一些流出物是正常的，但是，这种情况会慢慢停止，而且伤口应该处于干燥状况。
- 刀口及周围部位疼痛或肿胀增加
- 发烧超过摄氏38°或华氏101°
- 如果您觉得您的刀口可能感染，给您的手术医生打电话

尿路感染：

- 小便时有痛感
- 尿频或尿急
- 小便味道难闻
- 发烧超过摄氏38°或华氏101°

喉咙疼/胸部感染：

- 颈部腺体肿大，吞咽时有疼痛
- 频繁的咳嗽、咳出黄色或绿色的痰、呼吸急促
- 发烧超过摄氏38°或华氏101°

贫血（血细胞量下降）

如果您有贫血的征兆，请去看家庭医生。您可能需要补铁。贫血的征兆有：

- 感觉头晕或有晕厥感
- 感觉很疲劳
- 呼吸急促
- 脉搏加速

关节松动

若干年之后，您的置换关节与您的骨头之间的结合可能会松动。这会造成疼痛而且使得人工关节的活动变得很困难。为了降低发生这一并发症的风险，要避免高冲撞的肢体活动。如果您注意到人工关节的疼痛增加，请尽早告诉医生。

髋关节脱位

如果您的手术腿突然极度地疼痛、变短而且髋关节无法移动，**请拨打911**。

牙齿护理与医疗手术

在做牙齿护理或医疗手术（包括膀胱、前列腺、肺或结肠手术）之前，要告诉医护人员您做过关节置换手术，这一点非常重要。您可能要使用抗生素以防止感染通过血液循环转到您的新关节。请询问您的牙医或医生看怎么做对您最好。

我们希望本手册中的信息对您有帮助。我们希望您能尽快康复，并且衷心希望您能长期无忧地使用新关节。

资源

Resources

Arthritis & Surgery Information

OASIS Program;
(Osteoarthritis Service
Integration System)
Vancouver Coastal Health
oasis.vch.ca
604-875-4544

The Arthritis Society
www.arthritis.ca
Email: info@arthritis.ca
Arthritis Answers Line:
1-800-321-1433

The Arthritis Resource
Guide for BC
**[www.arthritis.ca/Provinces/
BC/Resource-Directory](http://www.arthritis.ca/Provinces/BC/Resource-Directory)**

Canadian Orthopedic
Association
www.coa-aco.org

Canadian Orthopedic
Foundation
www.canorth.org
and Ortho Connect
www.orthoconnect.org

“My Joint Replacement”
information
www.myjointreplacement.ca

Surgical or Orthopedic
Information
American Academy of
Orthopaedic Surgeons
<http://orthoinfo.aaos.org>

Equipment

Veterans Affairs Canada
www.veterans.gc.ca
Toll Free:
1-866-522-2122

Red Cross
**[www.redcross.ca/where-
we-work/in-canada/british-
columbia-and-yukon](http://www.redcross.ca/where-we-work/in-canada/british-columbia-and-yukon)**
Toll Free:
1-800-565-8000
or check local listings for
area phone number

Health Professionals

HealthLink BC
Phone: 8-1-1
www.healthlinkbc.ca
Non-emergency health
information provided by
a nurse, pharmacist or
dietitian.

Dietitians of Canada
www.dietitians.ca

Physiotherapy Association
of British Columbia
(PABC)
– to find a physiotherapist
in your area
www.bcphysio.org

Home Safety

Home Safety Renovations
(low income seniors)
www.cmhc-schl.gc.ca
Phone: 1-800-639-3938

Transportation

HandyDART
**[www.translink.ca/en/Rider-
Guide/Accessible-Transit/
HandyDART.aspx](http://www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx)**
Provided by local bus
services throughout BC –
check your local listings
for phone numbers
In Lower Mainland:
Phone: 604-575-6600

SPARC –
disabled parking pass
www.sparc.bc.ca
Phone: 604-718-7744

TAP – Travel Assistance
Program
www.health.gov.bc.ca/tapbc/
Phone: 1-800-661-2668

* 请注意：电话号码有可能会变更，您可能需要
向查号台查询。

Index

- acetabulum..... 7, 8
- air travel..... 46
- anemia29, 54, 57
- anesthesia..... 31, 35
- bathing.....24, 38, 50
- bed (getting in and out)..... 49
- bed blocks 25, 49
- bilateral knee
replacement.....16, 37, 48
- blood clots...36, 38, 41, 48, 54, 55
- blood thinner36, 41, 55
- both knees..... 16, 48
- car transfer 47
- chest infection 56
- complications 54-57
- constipation29, 39, 54
- crutches.....23, 26, 32, 38, 48
- Dalteparin..... 41
- day of surgery..... 35
- deep breathing and coughing ... 36
- dental 57
- Dial-a-Dietitian..... 30, 61
- disabled parking pass
(SPARC pass)27, 46, 61
- discharge (hospital) 37, 41
- dislocation (hip)10, 54, 57
- dressings.....11, 19, 26, 32, 38, 50
- driving 46
- education 31
- emergency situations55, 56, 57
- equipment.....26, 27, 61
- exercise..28, 36, 38, 40, 45, 46, 54
- falls prevention.....23, 28, 50
- femur7, 8, 15
- follow-up..... 41
- grab bars24, 26, 50, 53
- government agencies 27, 61
- hand-held shower hose ..24, 26, 51
- HandyDART27, 46, 61
- heparin.....36, 41, 55
- high-density foam cushion 11, 25,
26, 46, 47, 49, 53
- hip precautions.....10, 11, 49, 51
52, 53, 55
- hip replacement.....8, 9, 37
- hip resurfacing 8, 37
- hip revision 9, 37
- home set-up 23
- ice23, 40, 55
- incision infection..... 52, 56
- infection.....31, 52, 56
- injection.....36, 41, 55
- intravenous 35, 36
- joint loosening 54, 57
- knee precautions.....18, 19, 55
- knee replacement.....15, 16, 37
- knee revision 16
- knee stiffness 15, 18
- leg lifter..... 49
- length of hospital stay 37
- lighting 23
- long-handled reacher 11, 19,
26, 50
- long-handled shoehorn..... 11, 19,
26, 50
- loosening (joint)..... 54, 57
- Low Molecular Weight Heparin
(LMWH) 41
- medical appointments 41
- medical supply stores..... 27
- medicine31, 35, 36, 39,
40, 41, 54
- nausea 36, 39
- nutrition 29
- OASIS..... 61
- occupational therapist ..38, 47, 50,
52, 53
- office work 53
- Ortho Connect..... 4, 61
- osteoarthritis 7, 15
- pain.....7, 8, 15, 30, 35, 36,
38, 39, 40, 54, 55, 56, 57
- pain assessment scale..... 39
- partial knee replacement..... 16, 37
- physiotherapy....38, 40, 41, 45, 48
- Pre-Admission Clinic 31, 35
- Pre-Operative checklist..... 32
- Pre-Operative education..... 31
- prosthesis8, 9, 15, 16
- protein 29
- railings 23
- raised toilet seat.....11, 19, 24,
26, 36, 50
- recovery room 35
- Red Cross Loan Cupboards 27, 61
- rehabilitation..... 38
- resources 61
- returning to work..... 53
- revision9, 16, 37
- sexual activity..... 52
- shower chair24, 26, 51
- showering.....24, 32, 51, 52
- sitting..... 49
- sleep 11, 40
- sore throat..... 56
- SPARC pass.....27, 46, 61
- spinal anesthetic 35, 36
- stairs (going up, down)..... 48
- staples8, 15, 41, 51, 52
- steristrips..... 52
- swelling.....54, 55, 56
- The Arthritis Society 61
- toilet transfer..... 50
- transportation27, 46, 61
- Travel Assistance Program (TAP)
..... 46, 61
- tub clamp.....24, 26, 50
- tub transfer bench ..24, 26, 50, 51
- underweight 30
- urinary tract infection 56
- unicompartmental knee
replacement..... 16
- urinating 36, 54
- vitamins 29
- walker26, 32, 38, 48
- walking28, 45, 48
- weight-bearing status 36
- weight management 30
- work environment..... 53
- wound care..... 52
- wound infection 56

补充信息

何时需要去就医

如果您出现下列情况，请拨打**911**：

- 手术腿突然出现剧烈疼痛
- 手术腿无法移动
- 手术腿变短
- 呼吸急促
- 胸痛

如果您出现下列情况，请打电话给您的手术医生：

- 刀口变红而且有流出物
- 发烧
- 严重疲劳
- 头晕