

髋关节置换术后需要注意以下问题

陈小建

四川现代医院骨科 610000

[中图分类号] R687.4 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2021) 02-078-01

■什么是髋关节置换术?

由于髋关节内发生关节炎或者是髋白的发育不良以及股骨头坏死、股骨颈骨折等造成关节功能障碍,没有办法正常使用,就算是通过保守治疗也没有好转,会长时间的疼痛,并且日常活动受限,出现这种情况就需要进行髋关节置换。髋关节置换又分为两类,一种是全髋关节置换,第二种就是半髋关节置换,第二种的置换方法比较适合年龄较大的股骨颈发生骨折的患者,这种方法,后期恢复的时间不长,一般手术以后就可以下地了,对功能的影响特别的小。

如果髋关节的髋臼破坏出现髋关节炎亦或者是髋臼发育不良导致股骨头脱位,这种情况就需要在置换股骨头的时候也应该将髋臼置换掉,这种就称为全髋关节置换。优点就是置换后的关节稳定、疼痛缓解的比较好、并且在术后没有异样的感受,活动范围以及活动的度也都是在正常范围内的,但是就算置换也是有寿命的,也怕感染,在术后一定要注意避免身体出现感染灶,如果出现感染的迹象时,一定要赶紧服用抗生素进行治疗。

■髋关节置换术后的注意事项

1、手术后一定要注意这个手术的切口,如果在出院时手术的切口还没有拆线,那么回家里一点更要保持手术切口的清洁、干净、定期换药、避免伤口污染、用干净的敷料进行敷贴、最后按规定时间到医院进行拆线。

2、在进行髋关节置换术后体位也是非常重要的,一定要避免髋关节过多屈髋,也不要做一些矮的凳子以及椅子、沙发等。也不要蹲,让膝关节触碰到胸部,这样很容易导致关节脱位,特别是患侧的下肢不要过度的内收,这样也会使髋关节脱位。在睡觉的时候可以在两腿之间放一个枕头,让两腿之间保持一个外展角,避免内收过度,避免再次导致髋关节脱位。

3、在髋关节置换术之后,麻醉感也相应的消除了,这时可以进行股四头肌、胫前肌等肌肉的等长收缩的锻炼,其实最主要的还是踝关节的伸、屈的锻炼。术后可以通过助行器的辅助下床活动,辅助器的使用时间从手术后开始算是4-6周的时间,等到机体已经完全的适应假体了,就可以将助行器丢弃了,但是上厕所的时候还是需要坐便的。

4、术后的4-6周要进行口服利伐沙班,来预防下肢深静脉

形成血栓。

5、一定要避免髋关节周围出现感染,出现了的话也要积极的及时的治疗。同时也要注意肺部以及口腔部出现感染。

■髋关节置换的禁忌症

1. 关节内存在感染灶。
2. 骨节周围如果出现了感染是不能做手术的。
3. 关节或者是关节的周围在活动期的时候也是不可以进行手术的。

4. 白血病、血友病等一些血液性的疾病,还有心、肝、肺、等一些重要器官产生疾病以及对手术不耐受的病人,青年人、儿童、岁数过大的患者都不建议进行髋关节置换术,如果是产生其他疾病,那么就算做了置换术也是不能下床进行功能性的锻炼的,所以就没有必要进行这个手术。全身性疾病以及做手术会增加危险率和死亡率的疾病,也是不能进行手术的。骨质疏松的患者也是不能进行手术的。髋关节周围发生了骨质的改变也是不可以的。

■髋关节置换术之后的功能锻炼

在髋关节置换的早期主要以锻炼等长收缩的方法为主,目的是可以延缓下肢肌肉萎缩的现象,但是关节的动作幅度千万不要过大,避免产生髋关节脱位,而且不能进行内外旋和内收的动作,并且屈曲的角度也是不可以超过90度的,慢慢的在进行更加强的锻炼,要给关节适应的时间,避免后期发生关节异常,同时同伴关节活动度的训练,以免后期关节出现不能下蹲的现象。

■髋关节置换术后的六不要

第一,不要马上就进行负重行走。有的患者手术没多久就进行下床活动,跟苹果是一样,丝毫不注意,这是不可以的,刚做完手术,韧带以及肌肉都是在恢复当中,过早的负重行走,会让关节脱位的。只有患处没有疼痛感,或者是医生说可以了在进行。

第二,不要受凉,以免发生感染或其他疾病。

第三,不要做内收、内旋动作,防止脱位。

第四、不要剧烈的运动。

第五,不要跷二郎腿,会出现髋关节外翻的状态,严重就会导致脱位。

第六,戒烟、戒酒,抽烟喝酒会导致患部发炎。

(上接第 77 页)

四、胎膜早破的预防

1. 注意个人卫生,保持内裤的干净整洁;做好孕前保健,积极预防和治疗阴道炎等生殖系统疾病。

2. 妊娠晚期避免性生活;做家务的时候要量力而为,避免负重,不要过度劳累,并防止腹部撞击和跌倒;孕晚期也不要去做强度比较大的运动,因为这种过度运动可能会对腹部造成很大的压力,以致出现胎膜早破的现象。

3. 保持营养均衡的摄入,尤其要做好维生素C、铜等微量元素的补充。虽然孕妈妈的嘴巴都比较刁,但是也不要太挑食,千万不能光挑爱吃的吃,要蔬菜、水果和肉类均衡摄入,这样可以帮助增强胎膜的抗压能力。

4. 定期进行产检,及时发现高危因素,如果经医生诊断,有宫颈机能不全和羊水过多等孕期并发症,千万不要抱有侥幸心理,遵医嘱提前进行宫颈环扎术治疗等是非常必要的。

5. 有数据表明,吸烟、饮酒等不良嗜好是造成胎膜早破现象的高发原因之一,所以各位孕妈妈们为了自己和胎儿的安全,一定要戒烟戒酒。

6. 积极治疗咳嗽性疾病和便秘。

五、结束语

好了,说了这么多,无非就是一句话,孕妈妈们一定要多了解孕期的健康知识,这样在遇到突发情况时也不会过分紧张,保证从容安全地把宝宝生下来。