

膝盖疼到走不动？关节置换术让您“重走人生路”！

徐敏

浦江县人民医院 浙江 金华 322200

生活中，有些人膝盖疼痛如被碎玻璃刺入，每走一步，都会引起剧烈疼痛，让膝盖不敢承重，使行走变得异常艰难，久而久之，甚至无法站立。基于此，今天为您科普关节置换术相关知识，它能让您告别膝盖疼痛，而“重走人生路”。

膝盖疼到走不动，是什么原因导致的？

膝盖疼到走不动，先不要急，知己知彼，才能彻底解决它。故下面为您讲讲膝盖疼到走不动的主要原因，一起来看看吧！

骨关节炎：骨关节炎会使关节间隙变窄、关节软骨磨损，而引起活动受限、僵硬、持续性疼痛等症状，致使膝盖疼到走不动。

类风湿关节炎：类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病，累及膝关节时，会是膝盖发生晨僵、对称性肿痛等症状，若未及时治疗，随着病情的进展可能引起关节功能障碍、畸形现象，而使膝盖疼到走不动。

创伤性关节炎：发生半月板撕裂、韧带损伤、膝关节骨折等外伤后，会影响关节面平整性，而使软骨发生继发磨损，久而久之会导致创伤性关节炎，而使膝盖疼到走不动。

缺血性骨坏死：膝关节血供障碍会导致骨组织塌陷、坏死，而引起关节活动受限、疼痛等症状，导致膝盖疼到走不动。

严重O型腿或X型腿：下肢力线异常，会使膝关节长期、单侧“独扛重担”，若未及时解决该问题，会使软骨发生磨损，而导致畸形和疼痛，使膝盖疼到走不动。

膝盖疼到走不动，什么情况下能做关节置换术？

知晓了膝盖疼到走不动的病因，下面告诉您一个好消息，即关节置换术能解决这个“麻烦”，让您“重走人生路”。故下面为您讲讲骨关节炎、类风湿关节炎等患者什么情况下能进行关节置换术治疗，一起来看看吧！

骨关节炎：疾病发展到晚期，即关节软骨已经发生严重磨损，关节间隙变窄显著，并伴有持续不缓解的疼痛、关节畸形，且经保守治疗无效时，可考虑用关节置换术治疗，其能缓解疼痛，并恢复膝关节功能。

类风湿关节炎：类风湿关节炎导致关节畸形、严重破坏，并丧失关节功能，且经长期保守治疗效果甚微，例如物理治疗、药物治疗，可考虑采用关节置换术治疗，不仅能让您告别膝盖疼痛，还能改善关节畸形。

创伤性关节炎：创伤性关节炎使关节间隙变窄明显、关节软骨磨损严重，并伴有关节功能受限、关节畸形现象，且经保守治疗效果甚微时，可考虑关节置换术治疗。

缺血性骨坏死：该疾病已经严重破坏关节面，并使股骨头出现塌陷，导致关节功能受限明显、剧烈疼痛，且经保守治疗效果甚微时，可选择关节置换术治疗。

严重O型腿或X型腿：该现象若是类风湿关节炎、膝关节骨关节炎等疾病导致的，且已经出现活动明显受限、严重关节软骨磨损、剧烈疼痛、关节间隙明显狭窄等现象时，经保守治疗效果不佳可考虑用关节置换术治疗。

关节置换术能让您“重走人生路”！

膝盖疼到走不动，知晓了病因，也知晓了解决方法，是不是还在犹豫不决要不要手术，不要纠结，不要担忧，接下来为您讲讲关节置换术的优势，帮助您深

入了解关节置换术，而做出正确决策，是忍痛前行，还是彻底解决膝盖疼痛。

有效缓解膝盖疼痛：对于因类风湿关节炎、骨关节炎等导致的膝盖疼痛，关节置换术通过“去掉”病变关节面，而换上“高科技仿品”，能有效减轻膝盖疼痛，甚至能消除膝盖疼痛。

恢复关节功能：关节置换术可不仅仅能缓解膝盖疼，还能恢复关节功能，而从既往的“寸步难行”，转变到“自由行走”，能上下楼梯，也能完成步行、站立、坐立等日常活动，可重新掌握“生活自主权”。

纠正关节畸形：某些损伤或疾病导致的膝盖外翻或内翻等问题，关节置换术也能解决，术中通过精确调整关节角度和位置，能矫正畸形，使膝盖力学结构、外观等恢复正常，而使患者重拾自信，自由参加家庭和工作活动、社会活动。

长期效果稳定：关节置换术使用的假体是由先进技术和材料(例如生物陶瓷、金属等)制作而定，其生物相容性较高、耐磨性较高，一次治疗，假体能使用10~20年，甚至有些患者能实现终身受益。

膝关节换了“新零件”，您需掌握的康复锻炼方法

关节置换术可不能“一键重启”，没有“神奇”的恢复，术后还需进行日复一日的康复锻炼，可能是3个月，也可能是6个月，甚至更久，才能和“新关节”磨合出默契，进而才能够实现自然步态和高强度活动。故下面为您讲讲关节置换术后怎么练，让您有个心理准备，对康复进程有合理预期，避免期望过高出现挫败感。

术后1~3日：有些人做完关节置换术，刻意回避活动，怕膝盖“一如既往”的疼。殊不知，术后早期适当的“微动”，不仅有利于伤口愈合，该能预防血栓等并发症。一般情况，卧床期间，可进行踝泵运动，即向自己方向勾起脚尖，维持3s，再缓缓伸直。随着身体的康复，再过渡至患腿伸直抬高，缓缓抬高，离床15~20cm高即可，维持5s再缓缓放下，能为后续康复锻炼奠定良好基础。但注意，锻炼时勿勉强自己，且出现轻微酸胀是正常现象，勿恐慌。

术后4~7日：该阶段，伤口疼痛明显减轻，需进行“弯曲”训练。即平躺在床上，然后患侧腿放在床边并自然下垂，借助重力让膝盖弯曲，每次维持20s即可，勿急于求成，每天进步一点点，就是成功的开始。或者坐位，用健侧腿向下压患侧腿，直至患侧腿出现轻微疼痛停止。

术后2~4周：该阶段需进行靠墙缓缓下蹲，膝盖弯曲勿超过90度，维持20s左右，缓缓站起。或者患肢进行弹力带抗阻训练，即弹力带套在桌子腿上，并固定在患肢脚踝处，然后足部向前并缓缓伸直膝盖，再缓缓放下，如此反复锻炼，能强化肌肉力量，为后续走的稳、跑的快奠定基础。

术后1~3个月：该阶段进阶到练习步态、平衡，以恢复到自然步态。练习步态时，先用助行器辅助练习，再逐渐过渡到拐杖辅助练习，最后过渡到独立行走练习。注意，练习时，先移动助行器，再移动患腿，随后再移动健腿，期间脚掌要均匀用力，并维持身体直立。练习平衡时，扶住稳固家具或者墙，然后单独用患腿站立，健侧腿抬起，维持10s左右，随着平衡力的改善，过渡至独立单腿站立，即不扶墙，并逐渐增加练习时间，以增强平衡力。

科普小结：

膝盖疼到走不动，可能是骨关节炎、类风湿关节炎、创伤性关节炎等疾病导致的，经保守治疗无效时，可考虑进行关节置换术治疗，其能帮助您摆脱膝盖疼，让您“重走人生路”。但您要慎重做决定，关节置换术无法“一键重启”，术后

还需坚持不懈的进行康复锻炼，才能走得稳、跑得快。