术前练体能术后勤复健 骨科患者康复路更顺畅

报道 | **陈映蓁**
yingzhen@sph.com.sg
图片 | **黄廷方综合医院提供**

越来越多年长国人选择髋与膝的关节置换手术，以减轻疼痛、维持活动力与独立生活。但手术成功只是康复的起点。提前掌握术前锻炼、术后物理与职能治疗及居家调整等要点，有助于预防血栓、体能失调及肺炎等并发症，加速恢复日常生活。

骨科手术的目的不只在于修复受损的关节、骨头或脊椎，患者也应该可以尽快恢复日常生活。为了让康复更顺利，术前术后都有必须注意的地方。

黄廷方综合医院膝关节外科主任兼高级顾问医生阿姆利帕尔·星（Amritpal Singh）指出，随着更多国人在年龄渐长后继续保持活跃，同时寻求有助于减少疼痛、改善活动力及保持独立的治疗，髋与膝的关节置换术需求，这些年来直线上升。

随着人口老化，关节炎及脆性骨折（fragility fracture）同样越来越普遍。

为关节炎患者进行的髋部与膝盖的关节置换手术，是黄廷方综合医院里最普遍的非急需（elective）骨科手术之一。此外，常见的手术还包括有骨折手术（特别是年长者的髋部骨折）、针对运动伤害的韧带和半月板手术，以及治疗腕管综合征等常见手部状况的手术。



阿姆利帕尔医生说，关节置换术后，患者应配合物理及职能治疗师，改善活动力，恢复关节功能。



职能治疗师林颖仪说，骨科手术修复身体，复健则助患者重建生活。

阿姆利帕尔医生说，这些手术当中，康复时间较长的是髋与膝的关节置换手术，不过具体时间因人而异。大部分患者可在术后一天内下床走动，但之后可能要做几个月的复健才能完全康复，让肌力、活动力与关节功能达到最佳状态。



职能治疗师通过复健训练、居家调整及辅助器材，助患者术后安全恢复日常活动。

手术前后都要动起来

术后要复健，术前也要做好准备。

黄廷方综合医院职能治疗师林颖仪说，术前准备包括接受物理治疗师的指导，开始有规划地练习某些运动或动作；肌力较强，心肺适能较好，不但有助于支撑手术部位的周遭组织，也能改善术后的身体功能。

术后复健因人而异，医疗团队考虑的不只是患者的病症和所做的手术，还有患者的康复目标及功能需求。不过，一般来说会在手术结束后的24小时内展开。

林颖仪说："尽早开始活动，有助于促进康复，并预防血栓、体能失调及肺炎等并发症。"

首先，职能治疗师会评估患者需要多少协助，才能完成日常生活活动（activities of daily living，简称ADL），这些活动包括进食、沐浴、如厕和更衣等。

接着会根据患者的需求拟定复健计划，内容可能包括教导患者术后应采取的防范措施、疼痛控制、针对日常生活活动的培训、强肌运动、平衡训练、增加关节活动范围的动作，以及防跌措施等。

此外，患者可能会接受培训，学习如何使用辅助设备；职能治疗师也可能会做家访，帮助患者了解如何调整家居环境。

林颖仪说："对大部分患者来说，成功的手术只是康复之路的起点。通过复健改善肌力和平衡能力，加上医院提供的适当辅助器材，以及居家环境的调整，都有助于确保患者出院后的安全。"

家人扮演重要角色

在复健过程中，职能治疗师和物理治疗师会密切合作；他们都以帮助患者恢复身体功能为目标，只是着重在康复的不同方面。

林颖仪解释，物理治疗主要专注于恢复身体功能，帮助患者在术后安全地活动并强化肌肉。治疗师的做法包括让患者尽早下床活动，以及指导患者做强肌运动和改善平衡、协调能力及步态的训练。

职能治疗师则是帮助患者安全地恢复日常活动，做法包括复健运动、改变活动方式、调整居家环境、提供适当的辅助器材（如轮椅和淋浴椅），以及培训照护者等。

林颖仪指出，家人和照护者在康复过程中扮演非常重要的角色。他们可根据职能治疗师的建议调整居家环境，例如把患者常用的东西移到较低处，方便患者拿取。此外，家人和照护者都能在复健过程中鼓励患者、帮助患者加强自信和动力。

林颖仪说："骨科手术修复身体，复健则有助于患者重建及恢复生活。"

*想多了解骨科手术及相关事项，可报名参加下周六举行的公共论坛。林颖仪将和黄廷方综合医院的三名专科医生担任主讲人，以英语讲解下列题目。

- 机器人辅助全膝关节置换术的优势（主讲者：膝关节外科主任兼高级顾问医生Amritpal Singh）
- 上肢创伤治疗的新进展（主讲者：骨科创伤外科顾问医生江显武）
- 日间脊椎手术（主讲者：脊椎外科顾问医生刘志俊）
- 骨科手术后安全安心出院：职能治疗发挥的作用（主讲者：职能治疗师林颖仪）

▲黄廷方综合医院骨科手术公共论坛
日期：11月14日（星期六）
时间：上午9时至中午12时（上午8时40分开始登记）
地点：黄廷方综合医院礼堂（Tower A一楼），1 Jurong East St 21 S609606
入场免费，线上网报名：for.sg/ortho-public-forum
报名截止日期：11月9日（或额满为止）