

# 住院患者锻炼—— 肩关节置换术

肩关节置换术后早期住院期间锻炼。

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

这些是您在医院接受肩关节置换术（全肩、反式或骨折后置换）后开始进行的轻柔练习。它们有助于在修复部位稳定期间保持手、肘和肩的活动。

## 您的锻炼

请在医院开始这些温和的锻炼，并在家中继续。锻炼时应感到舒适；如果疼痛加剧，请减轻强度。

如果您接受了**反向**关节置换术，可以早期开始活动肩部；先从辅助运动和重力辅助运动开始（仰卧位最容易，利用重力帮助），然后在舒适允许的范围内加入轻柔的主动运动，保持在感觉舒适的范围内。只需避免“佩戴悬吊带”下列出的体位。

如果您接受了**全（解剖）**关节置换术或**骨折**关节置换术，请保持早期运动为辅助和轻柔，如所示；让另一只手臂完成工作，不要将患侧手臂向外推超过锻炼要求的范围，以保护肩部前方的愈合修复。

## 佩戴悬臂带

佩戴悬臂带的时间取决于您接受的是哪种置换手术；请遵循您手术对应的规则。

**如果您接受了反向置换手术：**

- 悬臂带主要用于舒适和支撑，您只需佩戴约 2 周，而非连续 6 周全天佩戴。
- 您可以将手臂从悬臂带中取出以进行锻炼和淋浴。
- 您可以立即开始轻柔的肩部活动（请参阅您的锻炼方法）；无需让手臂完全静止。

- 在最初的几周内，当一切稳定下来时，有几个姿势需要避免：不要将手臂伸向身体后方或背部后方，不要将向后伸展与手臂向内旋转相结合，不要提举任何物品，也不要通过手掌用力撑起身体（例如，从椅子上撑起自己）。您的物理治疗师会与您详细说明这些注意事项。

#### **如果您接受了全肩（解剖型）置换手术，或骨折置换手术：**

- 您需要戴着悬臂带睡觉。
- 您可以将手臂从悬臂带中取出以进行锻炼和淋浴。
- 您需要佩戴悬臂带 6 周，尤其是在外出时。
- 肩关节前部的修复需要时间愈合，因此早期的活动应更加轻柔且有所保留；请遵循所示的辅助锻炼方法，不要强行将手臂向外旋转超过锻炼所要求的范围。

#### **适用于所有人：**

- 如有需要，可使用冰敷缓解疼痛。
- 佩戴悬臂带时，放松肩部，让悬臂带承担手臂的重量。
- 在进行锻炼和物理治疗预约之前，请服用止痛药。
- 除非您已自行安排物理治疗，否则已为您安排了预约，详细信息请参阅您的出院资料包。
- 如果有任何问题，请联系病房或告知您的物理治疗师。

## **回家后**

---

一旦回到家，您的康复将继续按照您手术的全套康复方案进行：[反式肩关节置换术](#)；[全肩关节置换术](#)；[骨折肩关节置换术](#)。

本指南中关于早期住院阶段（为何需要佩戴悬臂带及进行轻柔活动、为何反式肩关节置换术可早期且自由活动但主要注意事项是避免手臂向后伸展、为何全肩关节置换术需更加谨慎并限制外旋以保护肩关节前方的修复）的证据摘要，可在本页面顶部的“证据”部分获取，并提供PDF格式下载。