

全髖關節置換術後作業治療的最佳策略

郭石 何蕊兵

四川省八一康復中心（四川省康復醫院）

全髖關節置換術（THA）是全球最運用最普及的手術之一，不但能為患者減輕疼痛、改善功能，還能進一步提高患者的生活品質。基於全髖關節置換術的術前和術後康復訓練已經在我院開展多年。積累了大量的臨床實踐經驗，結合近年來大量的研究表明，術前的康復訓練能夠促進術後的恢復進程；術後有康復治療幹預的患者功能恢復要優於沒有康復治療幹預的患者。為了加強 THA 術後的恢復進程，提出更有利於患者康復效果的策略，本文將結合臨床實踐，更有效的促進 THA 術後的康復策略。

目前的康復現狀

目前的循證醫學證據中，術前和術後的康復訓練模式是有一定爭議的，比如：早期基於活動的密集型訓練和力量型訓練，哪種更具優勢是有一定爭議的。類似這樣的爭議還有很多，而這樣的問題是很難被證據證明的。目前還沒有證據證明某一種單一的訓練模式可以促進 THA 術後的康復進程。並且在臨床實踐中，治療師是不可能只用單一的訓練模式治療患者，所以在如何採用不同的訓練模式來進行訓練時，治療師是需要評估和抉擇的。大量的臨床實踐經驗告訴我們，漸進性的肌力訓練在術前和術後的早期活動中是需要的，當然也有證據證明，漸進性的力量訓練可以有效的改善髖關節和膝關節的伸展的力量和功能表現。目前，在我院的臨床中，在臨床條件允許的情況下，術前可對 THA 患者進行宣教、水療、有氧訓練等活動；術後（麻醉期過後）會立即進行翻身、踝泵和股四頭肌的靜力性收縮等訓練，並且再次給患者宣教；術後第一天，對 THA 患者進行體位性適應訓練，教導 THA 患者正確安全的進行轉移（主要是從平臥位到坐位，坐於床邊），並帶他們下地站立（對疼痛明顯的患者，教他們進行減痛狀態下的從坐到站），訓練過程中，患者可能會產生頭暈甚至嘔吐的不適感，需多次詢問患者，若不緩解甚至加重，則立即恢復平臥位，但多數患者可慢慢緩解，完成站立；術後第二天，教會 THA 患者如何正確安全的如廁，短距離的步行訓練，步行訓練後一般不會出現不適感；術後三至五天，教 THA 患者上下樓梯及穿脫鞋襪的訓練，部分患者可獨立完成上下樓梯和穿脫鞋襪，部分患者需使用拐杖完成上下樓梯，使用穿襪器完成穿脫鞋襪的活動。術後的這些康復訓練均有助於 THA 患者術後的功能恢復，同時對促進 THA 患者術後的日常生活活動和更多的功能性活動提供了一個良好的基礎。另外，在一些研究中也指出，做過家庭康復指導的患者出院回家後的家庭康復的訓練效果，和在院進行同樣指導的患者，訓練效果差距不大。說明我們在臨床中的家庭指導康復是有證據支持的。在我院，出院後家庭指導包括：對手術側下

肢進行強化性的力量訓練和負重訓練；平衡訓練及下肢本體感覺的訓練（如走沙地等）；臺階訓練；水療；有氧訓練等，對功能要求高的 THA 患者（特別是一些稍年輕的 THA 患者），會對他們進行更趨於個性化的出院後的家庭康復指導，使 THA 患者能儘快的恢復正常的日常生活活動、重返工作崗位及基本的娛樂活動（包括一些體育系活動），最大化的提升 THA 患者的生活品質。

目前，很多患者的活動能力是很差的，有些患者可能只能完成家庭性的步行，有些甚至只能輪椅代步，使患者的生活品質明顯的降低。例如：根據患者報告的結果（被動關節活動度），雖然所有的結果看起來都是正常的，但是對被動關節活動度的描述和患者的實際運動表現是有差距的。所以我們的評估報告並不能準確的為我們展示這位患者真實的活動能力。根據調查，大概有 20% 的患者是社會關係疏離的，大概有 5% 到 20% 的患者反應術後有慢性的疼痛。考慮到這些因素對諸如全因死亡、重返工作和休閒活動等結果的負面生理和心理後果，對於康復而言這是一個重大的挑戰。這也為康復的發展提供了一個很好的方向。

未來的發展方向

根據目前的髖關節術後康復技術的發展現狀來說，我們已經有了很多品質的提高，但是，患者的個性化程度趨於明顯，特別是現在 THA 患者的年齡日漸年輕化，使 THA 患者對康復品質的要求也更高，這也要求我們量體裁衣，更精細化的為患者提供更優質的服務。

我們假設未來我們需要詳細瞭解，包括患者的社會地位，對康復效果的期望，術前的疼痛程度，社會心理的情況，術前跌倒的傾向，和腿部肌肉力量的情況，因為這些代表的不同患者的群體，對他們的康復功能恢復情況有可能存在很大的差異。這樣有的放矢的工作是有利於患者取得最大康復療效的，當然，具體的療效結果仍需要前瞻性的介入研究。臨床中更是需要為此付出很多的努力，才能達到患者最終的目的。

結論

因為現在的臨床實踐中發現，只有綜合的訓練方式，和個性化的訓練角度，才能更好的服務於臨床的患者，沒有一種單一的治療手段可以取代綜合康復的療效，但未來的康復策略將要求我們檢查不同的患者類型和運用不同的術前和術後康復手段介入，並且使用豐富的治療手段。

參考文獻：

Thomas Bandholm. Rehabilitation strategies for optimisation of functional recovery after major joint replacement[J]. Journal of Experimental Orthopaedics, 2018, 5(11): 44-44