

慕名到正骨医院换关节 术后5个月参加骑行活动

文章来源 / 海峡都市报 通讯员 / 关节科 李慧芬

一提到关节置换,很多患者怕痛,还担心手术带来的各种副作用与并发症。这样的认知,使得不少患者将手术一拖再拖,从而延误了手术的最佳时机。

然而,事实果真如此吗?年过六旬的雷阿姨(化名)在膝关节疼痛一年后,在泉州市正骨医院接受了膝关节单髁置换术,术后1年,参加了200公里骑行活动!

在泉州市正骨医院,雷阿姨是关节置换的众多受益者之一。近年来,正骨医院将ERAS理念引入关节置换的围术期管理,通过关节外科、麻醉、护理、药学、营养以及康复等多学科联合,帮助越来越多的患者快速康复并回归社会。



揭秘

术前术中术后出院后专科护理全程管理

1997年,丹麦外科医生Henrik Kehlet首次提出ERAS理念;2006年,ERAS理念被引入中国,成为近年来国内外大力推广的医疗模式。

“2014年,泉州市正骨医院关节科开始施行膝关节单髁置换术。由于ERAS理念为改善膝关节单髁置换术后康复问题带来了突破,因此,关节科第一时间将膝关节单髁置换术作为ERAS的推行病种。”庄至坤主任介绍,ERAS译为加速手术病人术后康复,或“加速康复外科”。ERAS通过外科、麻醉、护理、药学、营养以及康复等多学科联合,对手术病人手术前手

术中手术后的诊断治疗措施,进行有针对性的精确改进和应用,以保证手术病人的安全,减少他们的痛苦,维护和改善病人的重要器官功能,降低围术期并发症的发生,促进病人快速康复并回归社会。

尤其值得一提的是,泉州市正骨医院关节科不仅专科诊疗与国际先进理念、经验接轨,还充分发挥中医药特色和优势,关注病人的整体健康管理,综合采用艾灸、腕踝针、穴位贴敷、耳穴贴压等辨证施护。全方位、专业化的专科服务,让患者在住院期间得到了更好的就医体验。

案例回顾

慕名到正骨医院换关节

64岁的雷阿姨喜欢骑行。不过,打前年开始,雷阿姨只能忍痛割爱——因为膝盖疼痛,她已无法骑车。

刚开始,雷阿姨接受了保守治疗,后来膝盖疼痛越发厉害。她觉得全膝关节置换康复过程比较辛苦,最重要的是,手术后可能很难恢复以往的运动状态。而骑行是她最大的爱好,她希望术后能够继续骑车。多方打听之下,2020年5月,雷阿姨来到泉州市正骨医院就诊。

“就好比我们的牙齿坏了一边,另外一边是好的,我们可以把坏的

一边补起来,不需要直接使用假牙套。”泉州市正骨医院关节科医疗学科带头人庄至坤介绍,相对全膝关节置换术,单髁膝关节置换术是一种新型微创手术,仅置换病损部位,对膝关节内侧或外侧间室进行表面置换,能够最大限度地保留患者的本体感觉与关节功能。

幸运的是,雷阿姨的情况符合该项手术实施条件,庄至坤主任为其顺利施行了膝关节单髁置换术,手术用时30余分钟。手术第二天,雷阿姨就可以下地行走了。

术后5个月参加骑行

住院期间,护士们为雷阿姨提供了中医特色护理、营养管理,以及针对性的系统化康复指导等一系列ERAS措施,进一步加速其身体恢复。术后第5天,雷阿姨顺利出院。在出院3个月之内,正骨医院对她的手术管理一直持续着。

“术后有3个月的恢复期,这个过程同样需要给予患者照护。期间,护士会电话随访出院患者,了解其康复情况,并定期通知患者复诊。”泉州市正骨医院关节科护理学科带头人李慧芬介绍。

从入院前,到微创手术,再到术后、出院后,在医护人员的悉心照料

下,雷阿姨的身体恢复迅速。术后3个月,她便在医护人员的指导下,在家中进行了固定自行车骑行训练;术后5个月,她参加了20公里短途骑行;术后1年,她参加了200公里骑行活动!

不止雷阿姨,热爱旅行的七旬王大爷,因膝关节严重磨损,而被迫暂停旅行。在我院接受了双膝关节置换手术5个月后,他又能像从前一样到处旅行,游故宫爬长城丝毫不受影响!

雷阿姨与王大爷是正骨医院患者群体中的一个缩影,那么正骨医院是如何帮助患者们快速康复并回归社会的呢?

坐了趟动车,七旬阿婆骨折了 原来是骨质疏松惹祸

文章来源 / 海峡都市报 刘薇

坐了5小时动车 老阿婆脊柱骨折了

最近,泉州市正骨医院康复科主治医师潘哲英,碰到了两位让她印象深刻的老年患者,这两位患者均因脆性骨折入院。

一位是70岁的王阿婆。王阿婆的小女儿远嫁广东,前段时间她和老伴去女儿家住了个把月,国庆节后坐了近5个小时动车返回泉州。窝在座位上,腿脚不好伸展,坐得累,但忍忍也就过去了,王阿婆平安回到家。可是,第二天醒来,她发现腰背很痛,以为是旅途累的,就躺了两天,但情况并未好转。在

家人的陪同下,阿婆挂了泉州市正骨医院康复科。

看王阿婆痛成那样,潘哲英医生感觉没那么简单。果然,拍片结果显示,阿婆脊柱骨折;再查老人的骨密度,骨质疏松严重。

“那阿婆一听结果有点蒙,回想了一遍,说最近自己没摔没碰没磕着,怎么会突然骨折呢。其实,问题很可能出在那趟动车旅途上。”潘医生分析,近5个小时的旅途中,老人一直处于端坐位,长时间固定姿势增加了脊柱的压力。而骨质疏松使老人骨骼的脆

性增加,自发性或因轻微外力就可能造成脆性骨折。

还有一位阿婆也很纳闷,自己只是弯了一下腰,怎么就腰椎骨折了?

这位阿婆60来岁,平时身体健朗。那天她弯腰挪了下椅子,突然就觉得腰痛,不仅直不起腰,连翻身、坐起都困难。以为是扭了腰或肌肉拉伤,她便自己在家休息,但几天了症状都没缓解,到当地诊所针灸理疗也不见好转。最后,她来到泉州市正骨医院求诊,一拍片,提示腰椎骨折!

骨质疏松容易引发老人骨折

得稀疏,最终因为太稀疏无法承受过多的力量,稍微受外力就骨折了,这也提示已经出现骨质疏松症了。然而在骨骼变老变稀疏的过程中,很多人并没有察觉,直到发生骨折才知道。

据了解,骨质疏松症是一类骨量低下、骨微结构破坏,导致

骨脆性增加,易于发生骨折的一种全身性骨病,多见于老年人。骨质疏松性骨折已严重影响着老年人健康和生命。

该如何预防骨质疏松症减少骨折风险?潘医生提醒,第一,注意饮食,摄入富含钙、低脂和

适量蛋白质的均衡膳食。第二,充足日照,保证足够的维生素D,促进钙的吸收。第三,适当运动,增强肌肉力量,减缓骨量的流失。第四,采取措施,预防跌倒。“老年朋友每年可做一次骨密度检查,若发现骨质疏松,尽早给予治疗。”

从广东坐动车回来第二天,泉州70岁的王阿婆发现不太对劲,腰背疼得厉害。去医院一查,竟是脊柱骨折了!王阿婆闹不明白,她没磕没碰也没摔,怎么会骨折呢?

罪魁祸首竟是骨质疏松!生活中,老年人骨质疏松导致骨折的情况非常常见。骨科医生提醒,子女们在陪伴老父亲老母亲的时候,一定要关注老人的骨骼健康。拥有健康骨骼,才能从容登高。



“临床上,我们碰到过很多类似病例:有位老人家去拜拜,频繁大幅度的弯腰,回来发现脊柱骨折了;有位老人骑三轮车,就路上颠簸了一下,造成脊柱骨折;有的轻轻一摔、弯下腰,甚至打个喷嚏、咳个嗽都可能出现骨折。”潘哲英医生介

绍,为什么老年人容易骨折?其实与骨折疏松大有关系。

潘医生表示,除了一些我们能直观感受到的衰老以外,我们看不到的骨骼也在慢慢变老。年轻时骨骼是致密的,随着年龄的增长,骨量就像脸上的胶原蛋白一样一点点的流失,不再致密变