

stryker®

# 告别关节痛

## 关节痛的病因及治疗方案

患者指南



# 告别 关节痛

几乎您身体的每一次运动都要用到关节。一些简单的运动例如走路、弯腰和转身都需要用到髋关节和膝关节。通常情况下，这些关节的所有部分协调运作，所以关节可以运动自如，不会产生疼痛感。但是当关节患病或受损时，由此导致的疼痛就会给您的行动和工作带来极大的不便。

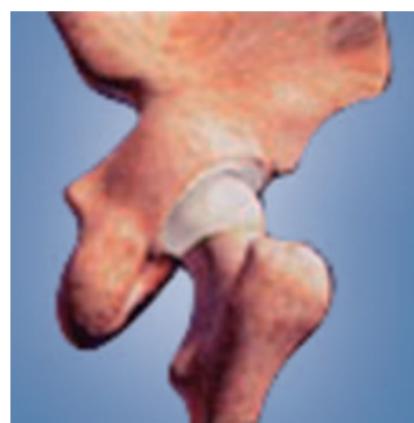
不管您是否在考虑进行完全的关节置换，或只是开始找寻可用的治疗方案，阅读这本手册都会让您受益匪浅。它能让您了解关节痛的病因和不同的治疗方案。最重要的是，它能给您希望 — 您能做更多想做的事情，而且能大大减少疼痛。

通读完本手册后，如果您有任何疑问，请务必向医生提出。尽可能获取更多的知识，这样有助于您选择最佳治疗方案来缓解您的关节痛 — 并带给您焕然一新的感觉。



# 了解关节痛的 病因

## 什么是关节？



关节是两节或更多骨骼的端部构成，由称为韧带的厚组织带连接。例如，膝关节是由小腿骨（也称为胫骨）和大腿骨（也称为股骨）构成。髋关节是一种球窝关节，位于大腿骨的顶端的球（股骨头）和位于骨盆的圆窝（髋臼）构成。

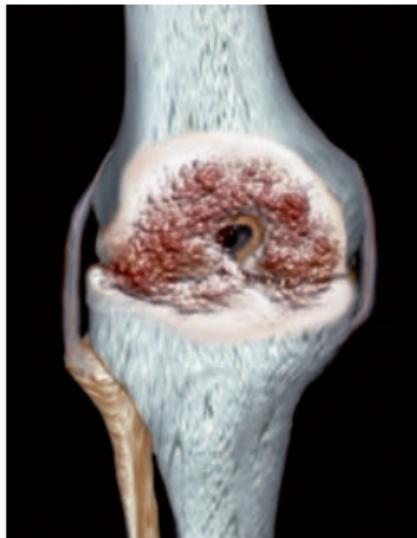
关节中的骨骼末端表面覆盖有光滑、柔软的物质，称为软骨。正常的软骨可以进行几乎无摩擦的运动。关节表层的其余部分覆盖有一层薄而光滑的衬垫组织，称为滑膜。滑膜能产生一种类似于润滑剂的液体，可减小关节的摩擦和磨损。

# 关节痛 的一般病因



关节炎是关节痛最常见的病因之一。最常见的关节炎类型有：

- **骨关节炎 (OA)** — 有时也称退化性关节炎，因为它是由关节中软骨的退化而引起的“磨损”状况。当软骨磨损后，骨骼之间相互摩擦，会引起疼痛和僵硬。OA 常见于 50 岁或以上人群，而且通常患有此症的人群都具有骨关节炎家族病史。
- **风湿性关节炎 (RA)** — 会产生一种化学变化导致滑膜变厚、发炎。接着，滑液会损坏软骨。最终结果就是软骨损耗、疼痛和僵硬。RA 在女性中的发病率是男性的 3 倍，并且还会影响身体的其他器官。
- **创伤后关节炎** — 在关节受伤后，骨骼和软骨没有完全治愈的情况下容易引发此类关节炎。关节不再平滑，而且关节表面的不规则会导致表面磨损加剧。



• **骨坏死** — 当骨骼缺乏常规供血时就会发生骨坏死。不能从血液中获取适当的营养，骨骼结构变得脆弱甚至塌陷并损坏软骨。长期进行可的松治疗或器官移植后容易产生这种情况。

畸形或对关节的直接伤害也能引起关节痛。在某些情形下，人们会避免使用疼痛的关节，造成肌肉萎缩，从而导致关节活动更加不灵便，进而加剧了关节痛。

# 获得 有效的诊断

关节炎和关节退化可能会由家庭医生、内科医生或风湿病医生进行治疗。然而，如果医疗手段无效，就应该咨询骨科整形医生是否需要进行手术。在某些情况下，病人的第一诊断者可能是骨科整形医生，并由其做出关节炎的诊断。

## 整形外科评估

虽然每个地方的整形外科评估都不尽相同，但是骨科整形医生评估患者情况时，会用到很多常用测试。

整形外科评估通常都包括以下内容：

- 既往病史
- 体检
- X射线
- 其他检测（根据需要）

病史能帮助骨科整形医生评估您的整体健康状况并分析导致您关节痛的可能原因。另外，它能帮助医生确定关节痛对您日常生活的影响程度。

在体检中医生通过观察患者的站姿、步态（观察您走路的姿势）、坐姿和睡姿，可辅助确定（或排除）可能的诊断方案。体检还可以帮助骨科整形医生评估您臀部和腿部其他方面的重要情况，其中包括：

- 大小和长度
- 力量
- 运动范围
- 肿胀
- 反射
- 皮肤条件





如果您的髋关节疼痛，可能需要检查背部，因为脊椎骨下端出现问题可能是导致髋关节痛的真正原因。

在体检过后，诊断的下一步通常是 X 射线评估。X 射线能显示出存在的关节损伤或畸形的程度。X 射线评估可以揭示下列异常情况：

- 关节间隙狭小
- 骨囊肿
- 骨骼边缘生长骨刺
- 骨质增生区域（称为骨硬化）
- 畸形或错位排列



## 诊断内容

有时可能需要进行其他测试来确定诊断结果。血、尿或关节液的试验室测试能帮助鉴别关节炎的特定类型并排除某些疾病的可能。专门的背部 X 射线检查能帮助确定髋关节痛并非由背部问题引起。或许需要磁共振成像 (MRI) 或骨骼扫描来帮助确定受损关节骨骼和软组织的情况。

为了帮助骨科整形医生做出诊断，在看诊前记下以下问题的答案或许对您有所帮助：

- 我的疼痛部位和时间？
- 我这种疼痛有多久？
- 关节周围是否出现红肿？
- 现在哪些日常工作做起来比较困难？
- 我的关节是否曾经损伤或过度使用？
- 我的家庭成员是否有类似的疾病？

# 治疗方案 选择

根据整形外科评估，骨科整形医生会审核并商讨您的诊断结果。根据医生的诊断，您的治疗方案有以下几种选择：

- 药物治疗
- 物理治疗
- 关节液补充
- 关节置换



## 药物治疗

用于治疗关节疼痛和僵硬的药物治疗方案有许多不同的种类。最常见的一类处方药是非甾体类抗炎药或NSAID，可以长期使用这类药物来减轻关节炎引起的疼痛和红肿。

另一种减轻剧烈疼痛和严重肿胀的处方药是肾上腺皮质激素。肾上腺皮质激素注射能迅速有效的缓解疼痛。但是，由于这种药物会对骨骼和软骨造成损伤，所以一年之内只能使用几次。而且，肾上腺皮质激素会引起其他潜在的严重副作用，使用时需要有医生的监督。

# 治疗方案 选择（续）

## 物理治疗

物理治疗对 OA 和 RA 的治疗很有帮助。例如，理疗师可能推荐：

- 等长（“推挤”）运动可以避免发炎关节的过多磨损，以此来增强肌肉力量。
- 等张（“拉伸”）运动可更进一步增强肌肉力量并保持关节功能。
- 日常步行，如有需要请使用如手杖之类的辅助器材。

## 关节液补充

对那些无法用药物或物理治疗改善膝关节痛病情的患者来说，“关节润滑剂”注射或许能短暂缓解他们的痛苦。给关节注射关节液就像给受损关节添加润滑剂一样。关节注射的时间安排和有效期限依所选择的治疗方案和患者个人情况而定。但是这些注射治疗不能治愈膝盖疾病，而且如果关节病情持续恶化的话，可能需要进行关节置换。



## 全关节置换

全关节置换通常只适用于患有严重关节炎的患者。大部分装有人工髋关节或膝关节的患者都在 55 岁以上，但是由于人工关节技术的进步，这种手术已经在更广泛的较年轻患者身上进行。

虽然情况因人而异，但患者如果出现了以下情形，就应当考虑进行全关节置换：

- 关节功能的限制不仅影响工作和娱乐，还影响日常生活活动。
- 采取包括上述方案在内多种保守治疗方案后，使用手杖并限制活动仍不能缓解关节痛。
- 关节严重僵硬。
- X 射线显示出严重的关节炎或其他病症。

# 什么是 “全关节置换”？

全关节置换是一种外科手术，目的是取出患有关节炎或受损的关节（如髋关节或膝关节）的特定部分，然后使用被称为假体的塑料或金属装置进行替换。假体的设计目的在于让人工关节可以象正常、健康的关节一样活动自如。

髋关节置换包括股骨（股骨头）和髋臼（髋关节窝）置换。一般来说，人工关节球和其杆体由坚固的金属制成，而人工关节窝则由聚乙烯（一种持久、耐磨的塑料）制成。在全膝关节置换术中，整个患病的关节由金属和聚乙烯材料制成的人工关节替换。假体用骨水泥固定到位，或在其表面覆盖一层高级材料，使骨组织自然生长至材料之中。

全髋关节和全膝关节置换术最早始于二十世纪六十年代。而今，已证实这些手术使 90% 到 95% 的患者显著地恢复了关节功能并减轻疼痛。但是传统置换关节的预期寿命难以估计，它不可以无限期的使用。现在的患者可以期望从延长髋关节和膝关节假体寿命的新进展中获得潜在的利益。



# 全关节置换术 的新进展

在美国，每年要使用传统金属/塑料假体进行近 50 万例髋关节和膝关节置换手术。尽管大多数手术都会成功，但即使对于成功的手术，几年之后人工关节也会松动且不稳定，这时就需要进行翻修（修复）手术。

随着更多更年轻活跃的患者接受全关节置换和年长患者寿命的延长，这些问题给整形外科行业提出了新的挑战，那就是要努力延长全关节置换的使用周期。

外科技术和仪器方面的最新进展将帮助您的治疗取得更大成功。现在诸如钛、陶瓷假体和新塑料关节衬垫等高级材料，为骨科整形医生延长假体寿命提供了更多的选择。

## 全关节置换的术前准备

准备工作需要在手术进行的前几个星期开始。一般情况下，患者将被告知：

- **考虑自体贮血** — 虽然一些全关节置换手术不需要输血，但是不排除患者在术中或术后需要供血的可能。为避免使用捐献血，患者可以在术前自行献血（自体同源供血）。
- **开始时在医生的监督下做一些练习** — 这一点非常重要，因为保持最佳的总体健康状态能帮助取得最佳的手术效果。增强上身力量是很重要的，因为在进行髋关节或膝关节置换后需要用到扶车或拐杖。增强下身力量也同样非常关键，因为在术前增强腿部力量能减短恢复时间。
- **做全身体检** — 将要进行全关节置换的患者需要接受其主治医生的检查，以评估其总体健康状况以及可能影响手术或术后恢复的医疗状况。
- **做牙科检查** — 尽管全关节置换的术后感染并不多见，但如果细菌侵入血流，就可能发生感染。因此，诸如拔牙和牙周处理等牙科程序需要在关节置换手术前完成。

- **停止服用某些药物** — 骨科整形医生会建议您在术前停止服用某些非处方和处方药。
- **停止吸烟** — 这在任何时候都是一个好提议，尤其是在大手术前。因为这不仅可以帮助降低术后出现肺部问题的风险，还能加快术后恢复进程。
- **减轻体重** — 肥胖患者减轻体重能减少对新关节的压力。
- **安排术前访问** — 这是一个非常好的机会，您可以借此与医院的专业保健人员讨论您的个人护理计划，这其中包括麻醉、避免并发症、疼痛控制和饮食。
- **做例行试验室测试** — 需要做验血、尿检、心电图(EKG) 和 X 光胸透检查来确认您是否适于进行手术。
- **评估术后居家护理需求** — 每一位接受了全关节置换手术的患者在术后几周都需要家庭起居护理，包括协助准备饮食和行动。

# 避免手术可能导致的并发症

关节置换手术后患并发症的机率**极低**。诸如关节感染之类的严重并发症的发病率仅在 2% 以下。尽管如此，如同所有大的外科手术一样，进行了全关节置换手术的患者也同样存在患并发症的危险 — 其中大部分可以成功避免和/或治愈。

可能出现的并发症包括：

## 感染

伤口和新关节周围可能发生感染。这种情况可能发生在医院、术后居家期间或数年以后。患者在全关节置换手术后可服用抗生素以预防感染。今后，如果需要接受哪怕是很小的任何手术，都需要服用抗生素以减少人工关节被感染的机率。

## 血凝

引起血凝的原因有几种，这其中包括患者在术后活动的减少，从而导致血流减缓。有很多方法可减少血凝的发生，包括：

- 薄血治疗（抗凝血剂）
- 改善腿部血液循环的弹性辅助治疗袜
- 加快腿部血液流动的充气塑胶鞋
- 抬高腿脚防止血液积聚
- 每小时散步一次

## 肺充血

一般大手术后都有患肺炎的风险。为避免肺充血，患者需进行一系列深呼吸练习。

# 手术当天 需要做什么？

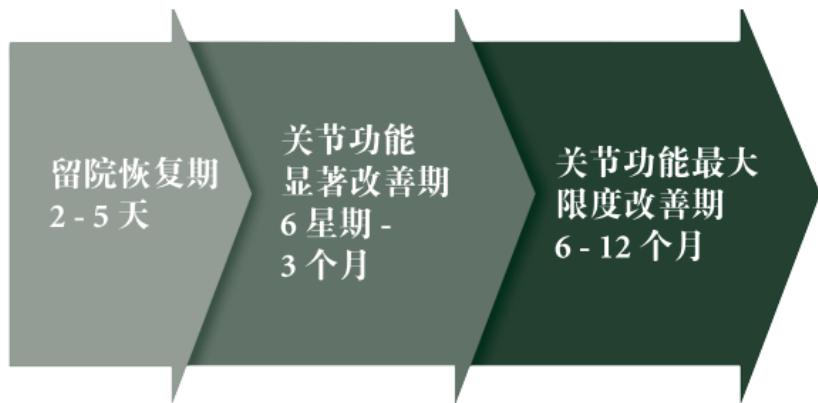
每家医院都有其特定的全关节置换手术程序，但是一般说来患者在手术当天的基本例行安排如下：

- 在约定时间到达医院
- 办好入院手续
- 生命体征和健康状况的术前最终评估
- 与麻醉师和手术室护士进行手术前的最后一次会议
- 开始静脉注射抗生素注射液
- 将患者送入手术室
- 关节置换手术——一般持续 1 至 2 小时
- 将患者送入恢复室
- 持续监测生命体征直至情况稳定为止
- 将患者送入个人病房
- 持续监测生命体征并进行外科换药
- 遵守医院规章制度
- 由理疗师评估
- 遵医嘱摄入纯净流体或软性食品
- 开始进行在术前访问期间学会的术后练习

在术后的几天内，骨科整形医生、护士和理疗师将密切监测您的状况和进展。新关节需要更多的时间加以锻炼，同样也需要做深呼吸练习以预防肺充血。一般说来，止痛药物治疗将会减少、静脉注射将停止、食物将逐渐改为固体，您将逐步开始活动。

当做了关节置换手术的患者达到一定的恢复目标（例如自行上下床或单独步行 100 英尺 [约 30.5 米]）时，一般就可以出院了。至于是回家休养还是到辅助康复机构，要取决于医生对您行动能力的诊断。

## 预计恢复进度



# 重新 开始活动

您可能会觉得惊讶的是，医生鼓励接受了全关节置换手术的患者在手术之后—甚至是手术完成当天，尽早起床到附近活动。

如果从医学角度看您的情况已经稳定，理疗师会建议您为受影响的关节做一些特定练习。物理治疗是关节功能恢复的关键部分。做了全关节置换手术的患者越早开始活动，那么他/她就能越早独立行动。为减轻活动最初导致的不适，推荐在物理治疗前进行止痛药物治疗。另外，理疗师会详述出院后的恢复计划。根据您个人的行动受限情况，职业理疗师将提供有关如何使用特定的日常活动辅助器械的说明，活动包括穿袜、伸手拿家居用品、洗澡等。病例管理人员将列出一项计划，以确保您回家后能得到一切有助于顺利康复的帮助。如有需要，病例管理人员还将为您安排家庭理疗师。

## 全髋关节置换手术后的生活

大部分接受了关节置换手术的患者的关节痛都会大幅减轻，参与日常活动的能力显著提升。尽管如此，该手术无法让您做到在发生关节问题之前就无法做到的事情。每一位患者的医生都会提出术后最合适活动量的建议。

在全关节置换手术之后的几个星期内，每位患者的活动都要受到特定限制。可能需要使用手杖或扶车几个星期。第一个月一般会禁止做屈膝、弯腰和跳跃之类动作。6个星期内可能都不能驾驶。骨科整形医生和理疗师会提供详细的建议。

完全康复后，大部分的患者可以恢复工作，但是建议接受了关节置换的患者不要进行某些工作（例如建筑、某些木工工作和需要经常攀爬或爬高的职业）。同样，要避免进行诸如滑雪、篮球、棒球、接触性运动、长跑和跳跃频繁的运动，因为这类运动会给置换关节造成过度的压力。

在关节置换后，所进行的活动应遵循以下标准：

- 不引起疼痛（包括随后才感觉到的疼痛）
- 不震动关节（奔跑或跳跃时就会震动关节）
- 不超出关节的最大活动范围
- 保持愉快

对于接受了关节置换手术的患者来说，尽可能保持体重接近正常水平也是非常重要的。因为体重增加将加剧关节磨损和松动。

## 与医生交流



您不需要强行忍受关节痛和它带来的机体功能限制。即使您的药物和其他保守治疗没有取得适当的效果，全关节置换手术也能提供您期盼已久的疼痛缓解——结果是让您可以重新进行喜欢的活动。

请写下有关您的状况、关心事宜以及全关节置换如何使您受益等方面的问题。然后与医生进行一次会谈——记下他/她对问题的答案和建议。

请记住，即使您的骨科整形医生建议您进行全关节置换手术，最终决定权仍然掌握在您自己手中。我们的最终目标是让您尽可能感觉舒适……这也意味着将根据您的个人需求做出最适合您的决定。



关节置换

创伤产品

脊椎产品

微型假体

矫形用生物性产品

医疗器械

镇痛产品

导航系统

医用内窥镜

医用信息传输设备

病患处理设备

**EMS** 设备

325 Corporate Drive  
Mahwah, NJ 07430  
**电话:** 201 831 5000

[www.stryker.com](http://www.stryker.com)

本手册所含内容仅用于教育目的。Stryker 没有做出任何医疗建议。对于您是否适合进行关节置换手术的问题，请向医生咨询。只有医生才能做出适合您个人条件的药品和治疗方案的医疗诊断。和每种外科手术一样，关节置换手术也同样存在风险。您的医生会告诉您手术可能引起的所有并发症和副作用。另外，置换关节的寿命并不是无限的，而且因人而异。同样，每位患者的术后活动能力程度也不同，这依个人的临床因素而定。医生会为您提供有关如何进行活动以尽可能延长器械使用寿命的建议。这些策略包括不参加剧烈运动（例如奔跑）和保持健康的体重。

标有 TM 的产品是 Stryker 的商标。  
标有 ® 的产品是 Stryker 的注册商标。

版权 © 2005 Stryker  
美国印刷