



**TEHLIN**  
德林义肢康复辅具

# 新生活照护手册

下肢照护

提供截肢患者正确的术后护理、  
残肢照护及康复观念。  
协助截肢患者恢复肢体活动，重塑生活信心。

未来的每一步，德林都会陪着您





## *Explore New Life*

随着假肢装配技术的发展，加上完善的康复计划，截肢患者便可以行动自如，从事日常活动及工作。更可依个人需求选择特殊功能的假肢，运动、登山、慢跑、骑自行车、打球甚至游泳等运动都不是问题。

人的创造力、潜能是巨大的，尽管失去了肢体，只要能持之以恒、完成康复训练，所有截肢患者都能重新开启新的生活。

### C O N T E N T S

- 4 截肢手术后自我照护
- 5 下肢肢体正确摆位
- 6 下肢残肢包扎护理
- 7 下肢肢体运动训练
- 8 问与答

# 截肢手术后自我照护

截肢手术后应注意以下卫教护理：

1. 手术后 24~48 小时内，可于患肢末端垫枕头，以减轻肿胀，48 小时后应移去枕头，以防关节挛缩畸形。
2. 使用弹性袜套包扎残肢，以预防残肢肿胀。并注意手术的部位有无出血现象，若有出血现象，立即通知医护人员。
3. 截肢部位请保持卫生，伤口处若发痒，可轻拍，请勿用手或其他物品抓挠，避免抓伤引起感染，造成发炎或愈合不良。
4. 截肢后，有些患者会感觉已截除的肢体有疼痛感或对已截除的肢体仍感觉存在的错觉，出现幻肢感与幻肢痛属正常现象，不用过度担心，依个人体质不同幻肢痛消失的时间点亦不同，但穿戴假肢后会慢慢减轻其症状。可轻拍残肢末端，并逐渐加强力道，搓揉加上按摩残肢，对于减轻患肢痛有明显的帮助。
5. 伤口愈合拆线后，每日以中性肥皂清洁并以温水冲洗及擦干，保持残肢的干燥，若发现有红、肿、热、痛及分泌物流出时，应即刻返院就医。
6. 在专业人员指导下进行，越早开始康复运动越好，当您进行康复运动时，不但截肢的部位要运动，健侧一样要同时做运动，以增加关节和肌肉的活动度，提高平衡能力。
7. 假肢装配的时间，在伤口痊愈的情况下，遵循“早运动，早装配，早康复”的原则。



# 下肢肢体正确摆位

肢体正确摆位，可预防关节变形，并可做为日后装配假肢之准备。

肢体正确摆位应注意以下事项：

1. 患肢应尽量保持内收及自然伸直姿势。
2. 同一坐姿时，每次勿连续超过一小时。
3. 建议使用可支撑大腿的特制轮椅，以防残肢变形。



## 合适姿势

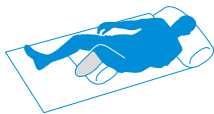


坐轮椅时残肢下方  
应垫木板



仰睡时，  
残肢膝盖伸直

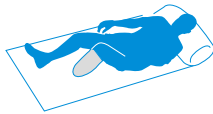
## 禁忌姿势



不要放枕头在髌骨及  
膝关节之下



坐轮椅时，  
不要弯曲残肢



躺着时，  
不要弯曲残肢



不要将残肢  
垂放在床沿



站立时，不要将残肢放  
在拐杖的手柄上及跨  
在助行器上



不要放枕头  
在二条大腿之间



不要使脊椎弯曲，  
平躺时不可以把枕  
头放在腰部下面



半坐卧时，不要  
垫枕头于臀部，  
使残肢翘起

# 下肢残肢包扎护理

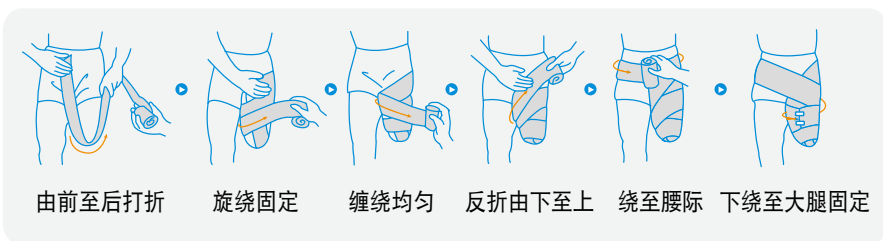
压迫性缠绕法是以弹性绷带或弹性袜，包在残肢的外侧，可以促进残肢的塑型。新截肢患者，只要不穿戴假肢站立或步行的时候，残肢都应以弹性绷带缠绕。弹性绷带适当的应用，可减少断端浮肿及过多脂肪组织，帮助未来假肢的装配。

使用弹性绷带包扎时应注意以下事项：

1. 松紧度应适宜，压力要平均，且肢体末端压力大于靠近心脏端的压力，以免影响血液循环。初期每天应松开弹性绷带至少两次，每次 30 分钟，以便清洁及观察皮肤有无发红、水泡或破皮情况。
2. 弹性绷带应每天清洗，并用手拧干，平放阴凉处晾干，不可使用脱水机脱水。
3. 弹性绷带应持续使用 3~6 个月或直到患肢肌肉外观维持适当的形状，防止残肢肿胀，为装配和穿戴假肢创造有利条件。



## 膝上截肢残肢包扎法



## 膝下截肢残肢包扎法



# 下肢肢体运动训练

不论截肢前或截肢后，应及早开始康复运动以训练肌肉力量。增进身体活动，防止合并症发生。使肌肉与关节保持正常的运动范围，避免关节僵硬及肌肉挛缩。病人若及早学习自我照顾与接受肢体运动的训练，在未来装配假肢时可更加顺利。



肢体运动训练时应注意以下事项：

1. 在整个运动过程，从开始到结束，动作要柔和、缓慢，速度要平均。
2. 每日运动的次数，以少量多次为原则，效果最好；且每次运动时间以 15~20 分钟为宜，并视个别情形增加或减少。
3. 运动后若感到疼痛不适，请暂时停止运动，并请教您的医师或治疗师。



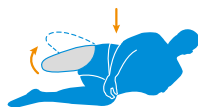
躯干肌力训练



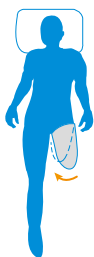
健腿外展肌训练



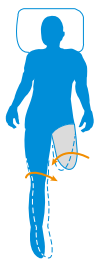
伸髌肌训练



髌外展肌训练



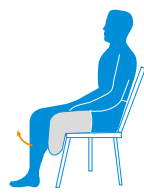
髌内收肌训练



髌旋前肌训练



伸髌肌训练



伸膝肌力训练



**Q1** 我刚截完肢，还在住院，有好多假肢公司来找我，我该怎么办？如何做选择？

**A** 首先应筛选出您认为专业有信誉的公司，毕竟穿假肢是一辈子的事情，能否提供全方位的服务才是对您最大的保障。全方位的服务包括能否对您的残肢进行正确的评估，能提供适合您的假肢处方，能帮助您在安装假肢前进行良好的康复活动，能实现假肢部件的最大功能，能制作出舒适且合适的承筒，能教导训练您正确使用假肢的方法，能提供装配后完善的售后服务，维修方便，成本合理。对于过度夸大产品功能或提供超多折扣或承诺的公司，自然应该更加谨慎小心，避免自己后期受到了伤害。

**Q2** 截肢后多长时间可以穿假肢？

**A** 一般截肢手术拆线后，只要创面复原良好，没有植皮、发炎，浮肿，流脓，就可以考虑安装假肢了。传统认为截肢后半年以上才能穿假肢，但由于一侧下肢截肢后，容易引起骨盆或肢体倾斜，同时会不自觉养成不当的代偿行为，将大大影响日后安装假肢的效果和生活品质。实际上安装假肢对您本身就是一种康复，只要身体和残肢条件合适，愈早进行愈好。



### Q3 穿假肢前应做哪些准备？

**A** 应自主加强健侧和躯干肌力，及改善残肢上端关节活动区域和肌力，注意残肢皮肤保养，消除残肢浮肿，提高平衡感，了解不正确的肢体摆位，了解假肢的相关基本知识和装配训练过程等。专业的假肢公司能提供并协助您做好这些准备。

### Q4 安装假肢需要多少钱？

**A** 一般人对假肢都未曾接触过，对价格无任何概念，亦不明白此项康复辅具的精密度和专业度。面对琳琅满目的产品目录和厂家，从数千元到数十万元的价格区间，更是无从判断与选择。实际上，假肢固然因其材质、功能而种类繁多，但负责的康复机构应仔细评估您的个人状态和需求，提供合适的产品供您选择。同时，请谨记产品只是假肢价格的一部份，更重要的是您所选的假肢公司是否能提供您全方位的假肢康复方案，特别是后期的售后服务，对您的影响更为巨大。

### Q5 我应该怎样选择假肢产品？

**A** 随着假肢行业的发展，世界上假肢种类也是成千上万，包括不同的承筒选择和制作方式，以及不同的部件配置都会产生不同的效果，不是单一昂贵的部件就能带给您好的假肢。专业的假肢公司会和您沟通您的需求，提出专业合理的建议和假肢处方，并以成熟的技术和经验带给您最好的假肢。

### Q6 假肢包含哪些组成部件？

**A** 简单说来，假肢分为承筒及其他组合部件（下肢包括膝关节，接管，踝关节，脚底；上肢包括肘关节，手掌，手皮等）。承筒部分一定是根据您的残肢定制，但同时必须要有专业、有经验的技师为您设计承筒形式和选择悬吊技术，这将大大影响整具假肢的舒适度和功能发挥。其他组合部件则根据功能和材质有多种选择，要根据您自身的需求而定。

### Q7 我穿上假肢后就能像以前一样做任何活动吗？

**A** 假肢做为您补偿缺憾的重要工具，目标就是希望能帮助您回到正常生活，得到应有的生活品质。而随着科技和装配技术的进步，有各种不同功能的假肢部件可以提供您可能达到的活动能力，但这都要建立在假肢制作的丰富经验和良好康复方案的基础上，同时也需要您一同积极参与康复计划，并有坚强的信心和毅力在专业人员的指导下坚持锻炼，才能发挥出假肢最大的功能，让您做到更多您想做到的活动。

### Q8 我出院后就想赶快订假体肢，并且穿上假肢回家，可以吗？

**A** 截肢对人体的影响很大，需要进行良好的康复才能有好的残肢，也需要精准、专业的评估、测量和修正才能定制出好的承筒，这些需要一定的时间。而使用假肢就像初学走路一样，需要在专业人员的指导下，才能重新适应并学会正确的使用假肢，让假肢成为您身体的一部分。因此，为了您将来长远的身体健康和生活品质，建议新截肢朋友能有耐心地接受康复和假肢训练。

### Q9 假肢的训练会很麻烦吗？训练时间要多久才能自己走？

**A** 正常假肢训练的内容包括穿假肢前的肢体康复、平衡训练，假肢制作好后要学习假肢穿脱、初期站立、平衡杆内行走、上下阶梯、斜坡、生活情境等训练。这些训练内容必须循序渐进，且要按照康复师的指导计划和每日评估修正，所以整体训练时间会因个人条件而有所差异。但一般情况下，小腿截肢朋友的训练时间大约为 10~14 天左右，大腿截肢朋友的训练时间约为 14~20 天左右；上肢截肢朋友的训练时间相对较短，穿上假肢后约 7 天左右即可训练完成。而在假肢公司练习到一定程度后，即可返家自行训练，以尽早熟悉自身生活环境，但务必注意初期要有家人陪同，以免发生意外。返家之后，如有任何假肢使用上的问题，或因残肢变化影响假肢使用，也都随时欢迎致电服务人员寻求说明或解答。



Microprocessor Knee  
**ADLIB**

雅德力电子物能膝

*Xtreme<sup>®</sup> X60*



2012 國家玉山獎



reddot design award  
winner 2012



X60 仿生极致双压膝关节

*RayoMe*  
**RP1**  
4 Bar Pneumatic Knee



GOOD  
DESIGN



reddot design award  
winner 2013

RP1 锐耀超合金气压膝关节



德林微信



**TEHLIN**  
德林义肢康复辅具

[www.tehlin.com.cn](http://www.tehlin.com.cn)

服务电话：4008 823 500

© 2014 TEHLIN M-A-003A-CD