

# 关节手术后, 康复训练很重要

本报记者 方云凤  
通讯员 钱冰冰

关节严重受伤后, 难免要手术治疗。我们都知道“伤筋动骨一百天”, 但很多人不知道, 运动损伤后能否尽快恢复生活独立和运动, 一半取决于外科手术技术, 另一半则取决于专业的运动康复治疗。

从2018年7月起, 杭州博养医院新开设了一个运动康复科。该科室有一个100多平方米的康复治疗大厅, 大厅内配有各种先进的进口器械和设备, 是一个集功能测评、运动治疗、手法治疗、物理因子治疗、作业治疗等为一体的独立的多功能临床学科。截至目前, 已经帮助了几十位患者顺利康复。

## 运动带来的损伤, 还得靠运动康复来恢复

因种种原因, 在运动中意外受伤者大有人在, 其中又以膝关节损伤最为常见, 损伤严重的必须手术治疗。不少伤者术后会带来一些并发症, 如关节肿胀, 疼痛, 肌力下降, 膝关节屈伸受限, 平衡能力下降, 步态和上下楼梯功能异常, 运动功能下降等。

杭州博养医院运动康复科林甲纯主任说, 他们经常会遇到运动不慎导致膝盖韧带严重受损的年轻人。有些伤者手术后没有进行专业的运动康复治疗, 导致术后关节僵硬, 引起活动受限, 继而出现步行姿势异常, 上下楼梯和下蹲困难, 有些还会伴有疼痛, 严重影响生活质量, 跑步和球类运动更是根本不可能。

“康复也是要跟时间赛跑的, 早期康复很重要。”林主任说, 通常会为每位运动损伤患者做康复评估, 根据每个人的病情, 制定出系统的康复训练方案, 并全程进行康复指导。通过专业手法治疗、运动训练、康复器械训练和理疗, 能够使受伤的关节力量及协调性渐渐得到完全恢复, 以后还是照样可以跑步和打篮球的。

除了膝关节疾病, 肩袖损伤也是常见病。很多肩关节疾病患者都会进行爬墙锻



炼, 但不知道如何爬。康复医生会专业指导大家如何科学爬墙。总之, 通过运动康复训练, 可以帮助患者尽快恢复手臂和肩膀的正常功能。

## 老人髋关节置换术后, 要避免关节脱位发生

现在老人摔倒后骨折的越来越多, 尤其是髋部骨折。人工髋关节置换是临床常见的治疗方法, 而成功的人工髋关节置换术包括三个方面: 选择合适的假体, 医生手术精确到位置及术后的康复治疗, 三者缺一不可。

林主任说, 术后如何在不影响假体与周围骨组织的愈合情况下, 通过早期锻炼提高关节周围肌肉力量, 加强关节稳定性, 促进软组织愈合, 成为术后康复的关键。有很多细节, 都是需要进行运动康复训练的。比如, 避免术后关节脱位, 就要严禁坐着时大腿与身体的夹角小于90度, 禁止坐过低的凳子, 禁止

脚尖朝里并拢, 禁止行走中回头。坐着时, 严禁跷二郎腿, 严禁弯腰拾物等。再如, 如何上下楼梯, 如何上床下床, 如何穿裤子、穿袜子等。

肩颈区域肌肉酸痛和腰部酸痛是白领和中老年人常见的问题, 一些人去做推拿或者针灸, 能得到短暂的缓解。但运动医学科经常会从七个方面进行训练, 即手法放松、肌肉力量训练、自我牵伸治疗、肩椎和腰椎放松操、姿势指导、机器理疗和贴扎辅助和辅具, 从根本上解决问题。

杭州博养医院院长丁炜介绍: “浙江省人民医院运动医学科专家不定期来我院指导, 跟运动康复医生交流, 为运动损伤患者带来专业的、系统化的运动损伤康复方案, 让康复患者享受专业的运动康复治疗, 尽快恢复功能。”

12月15日和22日上午, 林主任将为大家举行义诊, 两天各有5个名额, 有需要者, 可以拨打本栏目上方的专栏热线报名。



**文化广场**  
咨询电话: 85311326

2019年11月22日 星期五

**今日电影**

**胜利影城**

《大约在冬季》14:15/18:15  
《冰雪奇缘2》: 12:00/12:50/  
14:00/14:50/16:00/16:50/  
18:00/18:50/20:00/20:50  
《你是凶手》: 12:30/16:30/20:30  
票房: 87080142

**今日舞台**

**浙江胜利剧院**

【小橙堡】《Hand in Hand 手拉手儿童音乐会》(新年季)-杭州  
时间: 2019年12月21日 10:30  
票务: 大麦网 1010-3721

南京大学艺术硕士剧团  
《蒋公的面子》

演出时间: 2019年11月22日 19:30  
演出票价: 580、480、380、280、180、120元  
票务: 大麦网 1010-3721

**现实题材话剧《杂音》**

演出时间: 2019年11月24日 19:30  
演出票价: 580、480、380、280、180、120元  
票务: 大麦网 1010-3721

**杭州剧院**

演出剧目: 余晓睿双簧管独奏

**音乐会**

演出时间: 2019年11月22日 19:30  
演出票价: 300、200、100、50元  
演出人员: 余晓睿

**演出剧目: 儿童剧《七色花》**

演出时间: 2019年11月24日 10:30、15:00  
演出票价: 150、100、50元  
演出人员: 浙江话剧团

**演出剧目: Mailive 百老汇经典惊悚话剧《维罗妮卡的房间》**

演出时间: 2019年12月6-7日 19:30  
演出票价: 580、380、280、180、80元

演出剧团: 上海话剧艺术中心

**演出剧目: 浙江交响乐团音乐季——贝多芬第九交响曲合唱音乐会**

演出时间: 2019年12月8日 19:30  
演出票价: 680、480、280、180、80元  
演出剧团: 浙江交响乐团

**演出剧目: 2019 圣诞亲子嘉年华乌克兰基辅芭蕾舞团《胡桃夹子》**

演出时间: 2019年12月21日 19:30  
演出票价: 880、680、480、280、180元  
演出剧团: 乌克兰基辅芭蕾舞团

**演出剧目: 音乐剧《长腿叔叔》中文版**

演出时间: 2019年12月27-28日 19:30  
演出票价: 480、380、280、180、100元  
演出人员: 蔡璐、丁辉、陈希琰、高杨

**演出剧目: 俄罗斯国家古典芭蕾舞团芭蕾舞《天鹅湖》**

演出时间: 2019年12月30日 19:30  
演出票价: 680、480、380、280、180、100元  
演出剧团: 俄罗斯国家古典芭蕾舞团

**演出信息**如有变动, 请以各影院、剧院当天现场公告为准。

**福彩15选5**

第2019311期 投注总额: 587750元  
中奖号码(无需排序): 02 05 10 11 12

| 奖级  | 中奖条件   | 中奖注数 | 奖金      |
|-----|--------|------|---------|
| 特等奖 | 中5连4   | 0    | 0元      |
| 一等奖 | 5个号全中  | 97   | 1892元/注 |
| 二等奖 | 中任意4个号 | 6680 | 10元/注   |

奖金累计150.8360万元滚入下期。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年11月21日

**福彩3D**

第2019311期 中奖号码 2 4 8  
销售总额: 52634832元

| 奖等  | 浙江中奖注数 | 每注奖额(固定) |
|-----|--------|----------|
| 单选  | 1767   | 1040元    |
| 组选3 | 0      | 346元     |
| 组选6 | 2135   | 173元     |

其他投注方式中奖8691元  
浙江销售3220542元, 返奖额2215726元。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年11月21日

**福彩双色球**

第2019134期 全国销量: 424644500元 浙江销量: 33054084元  
中奖号码: 红色球(●) 蓝色球(★)  
01 04 06 22 29 30 03

| 奖级  | 中奖条件   | 中奖注数      | 奖金         |
|-----|--------|-----------|------------|
| 一等奖 | ●●●●●★ | 7注        | 8383006元/注 |
| 二等奖 | ●●●●●  | 99注       | 299003元/注  |
| 三等奖 | ●●●●●★ | 1220注     | 3000元/注    |
| 四等奖 | ●●●●●  | 66274注    | 200元/注     |
| 五等奖 | ●●●●●★ | 1329344注  | 10元/注      |
| 六等奖 | ●●●●●★ | 11892467注 | 5元/注       |

奖金总计10.2788亿元滚入下期。本期双色球中二等奖(宁波、温州各1注), 本期一等奖特别奖中出1注, 单注奖金6000000元; 一等奖特别奖中出1注, 单注奖金250000元; 六等奖特别奖中出7232334注, 单注奖金5元; 下期一等奖特别奖奖金总额3000000元; 下期一等奖特别奖奖金总额5000000元; 下期六等奖特别奖奖金总额301700610元。  
本信息若有误以公证数据为准。 2019年11月21日

**中国体育彩票排列5第19311期开奖公告**

开奖日期: 2019年11月21日  
本期全国销售金额: 11,157,810元  
本期开奖号码: 11427

本期中奖情况

| 奖级  | 中奖注数 | 单注奖金     | 应派奖金合计     |
|-----|------|----------|------------|
| 一等奖 | 34注  | 100,000元 | 3,400,000元 |
| 合计  | 34注  | ...      | 3,400,000元 |

365,004,052.46元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2020年1月20日, 逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票排列3(浙江省)第19311期开奖公告**

开奖日期: 2019年11月21日  
本期浙江销售金额: 1,757,018元  
本期开奖号码: 114

本期中奖情况

| 投注方式 | 中奖注数   | 单注奖金   | 应派奖金合计     |
|------|--------|--------|------------|
| 直选   | 884注   | 1,040元 | 919,360元   |
| 组选3  | 605注   | 346元   | 209,330元   |
| 组选6  | 0注     | 173元   | 0元         |
| 合计   | 1,489注 | ...    | 1,128,690元 |

16,670,570.28元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2020年1月20日, 逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

**中国体育彩票浙江省20选5第19311期开奖公告**

开奖日期: 2019年11月21日  
本期销售金额: 155,244元  
本期开奖号码: 03 04 10 12 20  
本期出球顺序: 12 03 10 04 20

本期中奖情况

| 奖级  | 本地中奖注数 | 单注奖金   |
|-----|--------|--------|
| 一等奖 | 6注     | 5,439元 |
| 二等奖 | 329注   | 50元    |
| 三等奖 | 5,397注 | 5元     |

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2020年1月20日, 逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报·公益

# 不要让手机充斥餐桌