

# 行走自由 享受生活

## 淄博莲池骨科医院组织出院病友秋季登山



老年患者在医护人员的陪同下，享受“行走自由”带来的愉悦。

有山有水有瀑布，秋日登高好惬意。10月19日上午，一群精神焕发的老年人欢聚青州市黄花溪风景区，在轻快的步伐中迎来了2022莲池骨科医院出院病友秋季登山活动，而他们有着一个特殊的身份——关节置换术后康复的病友。当天，为了让老年群体强精神、健体魄，增强恢复健康的信心，淄博莲池骨科医院组织了一场出院病友秋季登山活动，40余位接受了膝髌关节置换手术的老年人在医护人员的陪同下，迎着秋日的阳光，在泉溪潭瀑间，感受自然的魅力，享受“行走自由”带来的愉悦。

秋高气爽正是登高望远、游山玩水的好时节。而对于此次参加登山活动的老年患者而言，这

却是曾经不敢奢望的梦，在他们之中更有人曾因腿部疼痛、关节变形而难以行走，甚至失去了生活自理能力，直至接受关节置换术后才重拾健康生活。“不少做过膝关节或髌关节置换手术的老年朋友会担心关节置换之后，腿部会变得格外脆弱，因此刻意减少外出、劳动，实际上我们每年开展登山活动也是为了让患者们进一步感受手术的效果，用亲身体验来感受术后的变化，做完手术后不仅可以重新走路，还可以像正常人一样爬山、旅游，能尽情享受健康生活。”淄博莲池骨科医院骨科专家李超锋主任介绍，随着年龄的增长，骨关节炎是一个无法回避的问题，如今随着医疗技术的进步，老年人对关节置

换术的印象也从抗拒、害怕的“大手术”转变为摆脱关节疼痛的“常规手术”。

当天上午在前往景区的大巴车上，昔日步履维艰的重度关节炎患者们，如今精神焕发、整装待发，用愉悦的歌声表达了对登高之旅的期待，而几位情绪高涨的病友更是接过话筒分享起自己的康复经历。“我两条腿都做了膝关节置换术，现在是做完手术的第14个月了。”在大巴车上，64岁的王克鲁向病友们分享了他做手术的心路历程，“我这腿疼的可时间长了，得有二十多年了，早些年也只是去镇卫生院看看，医生说我是半月板损伤，需要修复，我一听觉得是场大手术，心里害怕，一拖就拖到了现在。”与日俱增的病痛让王克鲁又重拾做手术的想法，在多方打听后他选择前往淄博莲池骨科医院接受膝关节置换术。“小区好几个人都置换了，我看着效果不错，更重要的是在这里住院都不需要陪护，从手术到出院我那整栋楼的邻居都没一个知道的，因为老伴压根不用去陪护，一点不需要担心。”

王克鲁对住院期间无陪护病房的夸赞引起了车上病友的纷纷赞同。事实上，淄博莲池骨科医院自建院以来，就开始实施整体护理模式，由护士进行病情观察和生活护理，住院患者无需家人陪护，解决了老年患者的后顾之忧，同时接受关节置换手术的老年患者多有高血压、糖尿病、隐

性冠心病、脑血管病等合并症，在手术创伤等影响下也容易出现术后并发症，作为“病人哨兵”的护士们及时发现病情、评估病情，并报告给医生，也保障了患者在院期间的安全。值得一提的是，淄博莲池骨科医院护士们对患者的护理并不仅仅是“伺候患者”，而是在评估患者身体情况后进行相关护理，这样不仅可以术后患者多锻炼机体功能，也可以让患者感受到身体正在好转，增加治愈的信心。

伴随一路欢声笑语，大巴车抵达黄花溪，身着蓝马甲的老年患者们更是成为一道靓丽风景线，在名为三合瀑布的景点前，他们跟随康复医师进行了一场热身运动，以昂扬的精神、矫健的步伐开启了当天的登山之旅。“虽然我家就在山边上，但自打腿疼以后很多年都没有去爬过山了。”在登山途中，今年一月刚刚做完置换手术的刘爱莲步伐格外矫健，她介绍说：“之前腿疼，积水抽了一遍又一遍，于是选择做手术，跟预想的一样恢复很快，手术后不到两个月我又开始爬山了，现在每天早晨都出去锻炼。”而刘爱莲能在术后快速回归健康生活，也得益于淄博莲池骨科医院为患者提供的系统化、个性化康复方案，在莲池骨科医院，膝关节置换患者平均下地时间为2-3小时，髌关节置换患者平均下地时间为5-6小时。整个住院期间，康复师会根据患者的恢复情况为每个人制定个性化的康复方案，帮助

他们增加关节弯曲角度、增强肌肉力量、调整行走步态，尽快恢复患肢功能。专业评估和自主康复最大程度保障了患者的康复安全。

作为一所集预防、保健、医疗、康复为一体的现代化骨科专科医院，淄博莲池骨科医院经过7年砥砺前行，凭借“多学科协作、无痛医疗、精细化、无陪护”等独具特色的医疗服务，在广大骨病患者中树立了良好的口碑。目前莲池骨科医院主要治疗骨关节炎、类风湿关节炎、半月板损伤、股骨头坏死、股骨颈骨折、先天性髌关节发育不良、颈/腰椎间盘突出症、颈/腰椎管狭窄症、胸/腰椎压缩性骨折、各类急慢性关节软组织损伤、急慢性颈腰肌劳损、各类运动损伤、颈椎病、腰椎病、肩周炎、网球肘、腱鞘炎、筋膜炎、滑膜炎、腱鞘囊肿、骨折、脱位、三叉神经痛、带状疱疹后遗神经痛等。同时，针对这些疾病开展包括髌关节置换术、全膝关节置换术、单髁置换术、胫骨高位截骨术、各类关节镜手术、椎体成形术、微创椎间孔镜技术、微创射频技术、各类骨折微创手术、交叉韧带重建术等在内的各项保守治疗及手术治疗。

据了解，为了让重获健康的老人们感受关节置换后带来的改变，淄博莲池骨科医院每年春秋两季都会组织出院半年以上的病友登高爬山，在医护人员的陪同下感受健康运动带来的快乐。

高阳 张玉莹



文明行驶  
安全常在

讲文明 树新风 公益广告

一盔一带 安全常在

遵守交通

安全行驶

佩戴头盔

系安全带

