DR. KAISEN YAO, MD

ORTHOPEDIC SPORTS MEDICINE SURGEON

患者须知手册

全肩关节置换手术

Northwell Health
骨科与运动医学科

Kaisen Yao, MD 医生

欢迎

本手册介绍全肩关节置换手术前、手术当天及术后的注意事项，并说明康复初期的步骤。如果您尚未注册 Epic MyChart，请尽快注册，以便在线查看预约、给医疗团队发送信息和查阅病历。

请在手术前后几周内将本手册放在随手可取的地方——它能解答患者在康复期间大多数最常问的问题。

认识您的外科医生



Kaisen Yao, MD 医生
运动医学与骨科

Yao 医生专长于膝、肩、肘和髋关节的运动医学与骨科手术，重点包括韧带重建、软骨修复与保护、关节置换，以及骨科创伤和骨折治疗。他在著名的纽约大学朗格尼医学中心（NYU Langone Health）完成运动医学专科培训，并在雷诺克斯山医院（Lenox Hill Hospital）完成骨科住院医师培训，期间担任总住院医师。专科培训期间，他还担任多支职业球队的队医，包括新泽西魔鬼队（New Jersey Devils）、华盛顿指挥官队（Washington Commanders）和杰克逊维尔美洲虎队（Jacksonville Jaguars）。Yao 医生曾是圣路易斯华盛顿大学的大学游泳运动员，他以运动员的视角帮助患者安全地回到自己热爱的活动中。工作之余，他喜欢打高尔夫、游泳、弹奏古典钢琴、探访新餐厅和环游世界。

Yao 医生在以下地点出诊：

Lenox Hill Hospital
（雷诺克斯山医院）
130 E 77th Street, 7th Floor
New York, NY

Astor Place
（阿斯特广场）
740 Broadway, Suite 604
New York, NY

Downtown Brooklyn
（布鲁克林市中心）
68 Flatbush Avenue
Brooklyn, NY
718-208-1440

肩关节解剖与关节炎

肩关节是一个“球窝”关节，由肱骨头（上臂骨的顶端）和关节盂（肩胛骨上一个较浅的窝）组成。正常情况下，光滑的软骨让这两个关节面几乎无摩擦地滑动，而肩袖的肌肉和肌腱则将“球”稳定在“窝”的中央，并提供肩部的大部分活动力量。

骨关节炎会使这层软骨随时间逐渐磨损，导致骨与骨直接摩擦——由此引起疼痛、僵硬和无力，可能影响伸手取物、举重物以及舒适入睡。当保守治疗（调整活动、药物、注射、理疗）已不能充分缓解症状时，全肩关节置换术可以减轻疼痛并恢复功能。

全肩关节置换手术

全肩关节置换术（全肩关节成形术）是用光滑的金属假体替换磨损的“球”（肱骨头），用耐磨的高分子塑料（聚乙烯）部件替换“窝”（关节盂），使关节恢复正常的解剖方向。这种手术需要健康、完整的肩袖来带动肩部活动；如果肩袖严重撕裂或退化，医生可能会建议采用另一种假体设计（反式全肩关节置换术）——Yao 医生会在手术前与您讨论哪种方案最适合您。

大多数患者术后住院一晚，部分身体状况良好的患者可在手术当天出院回家。

术前 CT 检查

Yao 医生要求所有患者在手术日期前 3 个月内完成一次术前 CT 扫描，用于手术规划。这使他能够极其精确地使用手术器械和假体，并根据您个人的解剖结构将其放置在最理想的位置。

术前须知

1. **禁止吸烟。**如果您使用任何烟草或尼古丁产品，请停止使用。吸烟会增加感染、伤口愈合不良和假体并发症的风险。请至少在手术前 4 周戒烟，并在整个康复期间继续避免吸烟。

2. 大多数患者在手术前需要由初级保健医生（如适用，还包括心脏科医生）出具术前医学评估，包括近期的血液检查和心电图。我们的诊所会协助您安排。

3. 我们会在手术前一天通知您到达医院的时间。

4. 手术前 5 天内请勿剃除手术侧肩部的毛发。

5. 手术当天请穿宽松、前开扣或拉链式的衣服——手术侧手臂将无法举过头顶。

6. 手术当天请勿使用润肤乳、化妆品和止汗剂；部分皮肤消毒液含有酒精，可能与这些产品发生反应。

7. 手术前一晚午夜过后不要进食（包括口香糖、薄荷糖和硬糖）。在报到时间前 4 小时之前可以喝少量清水。从午夜开始不要饮用奶制品、果汁、汽水或蛋白奶昔。

8. 请提前准备好肩部吊带，并在手术当天带来。

9. 在家中布置一个舒适的休养区——许多患者在最初几周会睡在躺椅上，或用枕头垫高上身睡觉。

10. 请告知您的牙医您即将进行关节置换手术；某些牙科治疗可能需要在手术前完成，或推迟到术后进行。

11. 如果您正在使用 GLP-1 类药物（用于糖尿病或体重管理），由于麻醉时胃排空延迟的风险，请计划在手术前 2 周停药——但仍请与我们的诊所和您的麻醉医生确认具体停药时间。

手术当天

预期情况：大多数患者需住院一晚，以控制疼痛并开始理疗；部分身体状况良好的患者可在当天回家。

麻醉与神经阻滞：大多数患者会接受全身麻醉，同时进行肌间沟臂丛神经阻滞。神经阻滞会使整个手臂和肩部在术后 12–24 小时内保持麻木，以达到良好的止痛效果。由于神经阻滞起效期间手臂会麻木无力，请务必在阻滞效果消退**之前**开始服用口服止痛药，即使当时还没有感到疼痛。

术后须知：吊带使用与手臂注意事项

除了进行肘、腕和手部练习、按指导进行的轻柔被动活动练习以及个人清洁之外，请始终佩戴吊带。除非 Yao 医生另有说明，**吊带需佩戴 4–6 周**。

- 手术侧手臂不要主动提、推、拉或伸手够东西——让吊带和另一只手臂来完成这些动作。
- 不要用手术侧手臂撑着从椅子或床上站起来。
- 在最初几周，肩部只能进行**被动**活动——即由理疗师、照护者或您的另一只手臂轻轻带动肩部活动，而肩部肌肉本身不用力。之后会根据手术情况和组织恢复程度逐步开始主动活动。
- 术后手和手腕出现肿胀是正常的，可能需要 1–2 周才会消退。在肿胀消退之前，手术侧手臂请勿佩戴戒指或紧身首饰。
- 佩戴吊带期间或服用麻醉性止痛药期间请勿开车。

休息与睡眠

许多患者发现，在最初 1–2 周里睡在躺椅上，或在床上用几个枕头垫高上身，比平躺更舒适。除非治疗师另有建议，睡觉时请继续佩戴吊带。

绷带、敷料与洗澡

肩部前方的切口通常用皮钉、缝线或医用胶水闭合，并覆盖专用敷料。请按照指示保持切口清洁干燥——许多敷料是防水的，淋浴时可以不取下，但在切口完全愈合之前（通常约 2–4 周），请避免浸泡（泡澡、游泳池、热水浴缸）。

如果敷料松脱、被浸透，或您发现切口发红、发热或渗液加重，请联系我们的诊所。

疼痛管理

手术后出现一定程度的疼痛、肿胀和僵硬是正常的。我们的止痛方案旨在让您保持舒适，并非完全无痛。出院时，我们会与您核对具体处方。您的常规用药方案如下：

- **塞来昔布（Celecoxib）** 200 mg - 口服，每天两次，连续服用 30 天。
- **羟考酮（Oxycodone / Roxicodone）** 5 mg - 疼痛时按需口服，每天最多 4 次，用于术后最初 5 天。
- **对乙酰氨基酚（Acetaminophen / Tylenol）** 500 mg - 疼痛时按需口服，每 6 小时一次。
- **Senokot-S（番泻苷和多库酯）** - 从手术当天开始，每天口服 1 片，连续服用 14 天，以帮助预防止痛药引起的便秘。

如果您接受了神经阻滞，其效果通常会在接下来的 8-24 小时内消退。请按时开始服用止痛药，不要等到阻滞效果完全消失，因为预防疼痛比疼痛加重后再缓解更容易。随餐服药可以减少恶心。

清醒时可使用冷敷治疗仪，大约敷一小时、停一小时，以减轻疼痛和肿胀。如果没有冷敷治疗仪，可按需使用冰袋，并在冰袋与皮肤之间垫一条薄毛巾。

服用麻醉性止痛药期间，请勿开车、操作机器或饮酒。如果医生开了抗生素，请完成整个疗程。

康复期间的正常现象

手和手腕肿胀。术后 1–2 周内手和手腕出现肿胀是正常的。在肿胀消退前，手术侧手臂请勿佩戴戒指或紧身首饰，并经常活动手指和手腕。

淤青。淤青可能会向下蔓延到手臂，通常在 2–3 周内消退。

神经阻滞引起的麻木/无力。术后 12–24 小时内，直到神经阻滞消退之前，您的手臂可能会感到沉重、麻木或无力——在此期间请保护好手臂，避免受伤，因为它暂时没有正常的感觉和力量。

弹响或卡顿感。新关节假体偶尔发出弹响很常见，单独出现时无需担心。

低烧。术后最初几天出现轻度发烧（低于 101°F / 38.3°C）很常见。如果体温更高或持续发烧，或切口发红/渗液加重，请告知我们的诊所。

何时以及如何联系我们

如果出现以下情况，请致电我们的诊所：

- 休息、服药、冰敷和佩戴吊带后疼痛仍未改善
- 使用泻药/大便软化剂后仍超过 72 小时没有排便
- 切口发红、发热、渗液增多或有异味
- 发抖、寒战或发烧超过 101°F（38.3°C）
- 神经阻滞消退后，手指仍有麻木、刺痛或颜色改变且没有好转

诊所电话	718-208-1440
非工作时间 / 周末	718-208-1440
患者门户	Epic MyChart
紧急情况	拨打 911，或前往 Greenwich Village Hospital（格林威治村医院）或 Lenox Hill Hospital（雷诺克斯山医院）急诊室

Greenwich Village Hospital（Lenox Health Greenwich Village）— 30 Seventh Avenue, New York, NY 10011
Lenox Hill Hospital — 100 East 77th Street, New York, NY 10075

康复练习——术后第 1 天开始

即使肩部本身用吊带保护着，也请每天活动肘部、手腕和手。肩部的被动活动会由理疗师在最初几周内开始指导——在得到指示之前，请勿进行肩部主动练习。

握拳与手腕绕圈。将手张开再握紧成拳 15–20 次，并轻轻转动手腕绕圈，每天数次，以帮助消肿。

屈伸肘关节。将手臂支撑在身体一侧，轻轻弯曲再伸直肘部。每组 10 次，每天数次。

钟摆练习。身体稍向前倾，让手术侧手臂自然下垂，借助身体的摆动轻轻地让手臂画小圈——只有在外科医生或治疗师指示您开始时才可以进行。

治疗师辅助的被动活动。理疗师或照护者会在受保护的范围内轻轻活动您的肩部；您要做的是保持放松，让他们来完成动作。

常见问题

敷料弄湿了怎么办?

许多敷料防水，可以淋浴，但如果敷料被浸透或您发现渗液增多，请致电我们的诊所。

吊带要戴多久?

除非 Yao 医生另有说明，吊带需佩戴 4–6 周。

什么时候可以开始主动活动肩部?

这会根据您的手术情况和组织质量而定——通常在术后约 6 周、达到被动活动目标且修复部位有足够时间愈合后，开始主动和主动辅助活动。

什么时候可以开车?

佩戴吊带期间或服用麻醉性止痛药期间不可以开车——大多数患者在约 6 周时、摘下吊带且活动度和舒适度足够时恢复开车。

什么时候可以回去上班?

办公室工作（非惯用手手术）：通常 2–4 周。体力劳动类工作，或惯用手手术：通常 4–6 个月，视工作强度而定。

什么时候可以恢复运动或举手过头的活动?

低强度活动通常在约 4–6 个月时可以恢复。举手过头、高强度或身体接触类运动可能需要更长时间，或根据具体活动可能不建议进行——Yao 医生会为您提供个别指导。

需要做多久理疗?

通常需要 3–6 个月的正规治疗，因为肩关节置换术后恢复活动度和力量所需的时间比膝关节或髋关节置换更长。

可以开具伤残证明 / FMLA（《家庭与医疗休假法》）休假证明吗?

可以——请在任何一次术前或术后复诊时提出，或致电我们的诊所：718-208-1440。

康复概览

0–2 周	除肘/腕/手部练习和个人清洁外，始终佩戴吊带；仅在治疗师指导下进行被动活动。
2–6 周	继续进行被动和被动辅助活动；按照 Yao 医生的指导逐渐停用吊带。
6–12 周	开始主动辅助和主动活动度练习；在此阶段后期开始轻度力量训练。
3–6 个月	逐步加强力量训练；恢复低强度的日常活动和开车。
6–12 个月	力量和活动度持续改善；经 Yao 医生同意后，恢复较高强度或举手过头的活动。

以上仅为一般性框架——您的恢复进度可能因整体健康状况、肩袖质量以及肩部的反应而有所不同。您的理疗师和 Yao 医生会与您一起调整这一时间安排。

DR. KAISEN YAO, MD

ORTHOPEDIC SPORTS MEDICINE SURGEON