

回到雙腳行走

2/21 手術以後就都用兩隻拐杖行走、上下的我plugin-autotooltip_defaultGHSRobert Ciang/MilchFlasche，這幾週幾乎都臥床讓腳伸直休息，不敢彎（膝蓋骨那裡覺得壓力很大）；一直到 3/6 要遵照醫囑把護具調成 60° 時，才發現護具甚至都只有 0°，一直都完全沒彎！先調到 30°。

結果，昨天 3/15 回診，醫生說這樣太慢了，每週應該放 30°，所以他昨天一口氣放到 90°！而且還說我左腿也可以承載重量，甚至不需要用拐杖走路……

所以昨天回家以後我就真的開始只用一支拐杖走路，甚至慢慢就不用拐杖了。

但彎腿方面，其實我還是覺得彎一點就很吃力，大概到 45° 而已，之後就會不舒服，膝蓋骨那裡超緊。不過，今天 3/16 早上出門，就想說這樣應該就可以騎機車了！而且也大著膽子不帶拐杖出門！結果就微彎左腿騎去事務所開會了，走路也都是用雙腿一跛一跛地走，真難想像從前 3 週的極端倚賴拐杖，一下就進展到今天這樣！

不過今天走了幾段路下來，左膝關節還是有點痠，而且左膝右側手術傷口處還會有點痛，所以今晚等下去復健科那邊看診前，我應該還是會帶著一支拐杖，讓左腳不要那麼累，然後我也會把目前感覺不敢彎、會不舒服的狀況都跟復健科醫生說，希望可以得到醫師很充分的建議啊

published, 健康

From:

<http://ciangbrides.myds.me/dw!/ghsrobert.tk/> - 夏夜暖風

Permanent link:

<http://ciangbrides.myds.me/dw!/ghsrobert.tk/diary/2023/03/16-walk-again>



Last update: **2023/03/16 19:06**