2025/11/20 00:38 1/1 回到雙腳行走

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,所以今晚等一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