



下肢血管术后： 3个阶段科学康复

◎内江市第一人民医院 郑 智

下肢血管手术，涵盖静脉曲张剥脱术、动脉支架植入术、血栓清除术等多种类型。术后，不少患者陷入两难境地：既害怕活动导致出血，又担心不活动引发病情复发。实际上，科学的分阶段康复是加快恢复、预防血栓、避免并发症的关键所在。下肢血管术后康复的核心，是在保护血管修复成果的基础上，逐步激活下肢血液循环与肌肉功能。遵循以下三个康复阶段循序渐进，多数患者能在3个月内恢复正常行动力。

术后1~7天（卧床保护期）

术后一周内是血管修复的关键时期，此时的重点在于“不动伤处、多动末梢”，以此避免血栓形成和伤口渗血。

核心动作：“踝泵”运动是术后至关重要的基础运动，通过脚踝的活动可以有效促进下肢血液回流，起到预防深静脉血栓的作用。具体做法是平躺时双腿伸直，缓慢勾起脚尖让脚尖朝向自己并保持5秒，接着缓慢伸平脚尖朝向床尾同样保持5秒。每组进行10~15次，每天完成3~4组，在醒来后和睡前各练习1组效果最佳。需要注意的是，动作要尽量缓慢，避免因过快用力而牵拉到伤口。

体位与护理：下肢血管术后，卧床时把下肢抬高15°~30°，在小腿下垫软枕，注意避开脚踝直接受压，可减轻腿部肿胀，每次保持30分钟，每日3~4次。术后3天内尽量卧床，避免久坐久站；若要坐起，每次别超15分钟，脚下垫矮凳防止腿部悬空。此外，要密切留意伤口情况，少量渗血可先观察，若渗血增多、红肿疼痛加剧，需及时

联系医生，术后5天内伤口别沾水，洗澡可贴防水敷贴。

术后2~4周（下床适应期）

此时伤口基本愈合，肿胀减轻，康复重点是从“卧床”平稳过渡到“轻度活动”，恢复下肢肌肉力量，防止肌肉萎缩。

分步骤练习行走：下肢术后康复要循序渐进。术后第1~2天，先在床边坐起，每次5~10分钟，无头晕、腿胀等不适后尝试站立，初期站1~2分钟，每天2~3次，可扶床沿保持平衡；第3~7天开始缓慢行走，从室内5~10米的短距离（如卧室到客厅）起步，每次走10~15分钟，每天2~3次，脚步放慢，避免踮脚、用力蹬地；第2~4周，逐步增加行走距离和时间，每天2~3次、每次20~30分钟，选平坦小区路。

关键防护：倘若你接受了静脉曲张或静脉血栓手术，术后务必严格按医生建议，穿上医用二级压力弹力袜。白天活动时，它能为腿部提供坚实支撑，缓解腿部压力；晚上睡前脱下，让腿部得以放松休息。穿之前，要把腿部仔细擦干，

操作时多留神，防止指甲钩破袜子。弹力袜可有效促进静脉血液回流，减轻行走时腿部的肿胀不适，通常需连续穿1~2个月，后续再依医生嘱咐灵活调整。

术后1~3个月（巩固恢复期）

此阶段下肢功能基本恢复，康复重点是回归日常活动，同时养成保护血管的长期习惯，预防病情复发。

日常活动：术后可恢复擦桌子、叠衣服等轻度家务，但要避免长时间弯腰做拖地等家务，也别提超过5公斤的重物，以防腹压增加影响下肢血管。适度运动必不可少，可每天散步30~40分钟，分2次完成，或练习“直腿抬高”，平躺抬腿离床10~15厘米，保持3秒后放下，每组10次、每天2组。同时，要避开“血管杀手”行为，不穿过紧衣物，不长站，每隔20分钟坐5分钟，不跷二郎腿。

饮食与复查：术后康复，饮食与复查都需格外重视。饮食上，应多摄入芹菜、菠菜等富含膳食纤维的蔬菜，以及鸡蛋、鱼肉等优质蛋白，它们堪称“护血管”的得力助手；同时，要坚决远离油炸食品、腌菜等高油高盐食物，每日保证饮用1500~2000毫升温水，以稀释血液。复查也不容小觑，术后1个月、3个月需分别进行下肢血管超声检查，确认血管通畅情况。若腿部出现异常肿胀、疼痛加剧，务必立即就医。

很多患者担心术后运动会损伤血管，其实只要按照阶段科学康复，运动不仅不会伤害血管，反而能让血管更通畅、肌肉更有力。下肢血管术后恢复是一个循序渐进的过程，切不可急于求成，也不要过度保守。遵循这三个康复阶段稳步前行，就能逐渐找回轻松走路的底气。☺