

# 给新接受小腿截肢者的残肢袜指南 —— “我应该穿多少？”

**(A Guide for the new Trans-Tibial Amputees Stump Socks  
- “How Many Should I Wear?” - Simplified Chinese)**

## **WestMARC**

苏格兰西部出行和康复中心

伊丽莎白女王大学医院 (Queen Elizabeth  
University Hospital)

地址: 1345 Govan Road

Glasgow G51 4TF

新患者及其照顾者经常问的一个问题是：

**“你如何决定在佩戴假肢时应该穿多少只残肢袜？”**

无论截肢程度如何，大多数新患者都会在佩戴假肢时穿一只或多只残肢袜。残肢袜能保护残肢，也有助于适应任何体积的变化。

每天更换和清洗袜子有助于保持残肢健康，并降低感染风险。我们会为您提供数只残肢袜，以便您可以每天更换袜子。

在初次手术后，您的残肢可能会有存留的液体（我们称之为水肿）。随着伤口愈合，液体会减少，残肢就会变小。另一方面，有些人在手术前病得很重并且体重减轻，他们可能会随着健康状况的改善而增加体重，他们的残肢就可能会变大。

本小册子将为**新接受小腿截肢或膝以下截肢**的患者描述残肢与承窝的关系。

### **髌骨肌腱承重（PTB）承窝的贴合度**

最常用于这种截肢程度的假肢类型是髌骨肌腱承重（PTB）假肢，其形状可允许以特定方式通过残肢承重。它通常有一个柔软的泡沫内衬和一个更刚性的承窝，可以让您通过假肢承受重量。如果您的残肢在尺寸和形状上保持与塑性时相似，那么您的大部分重量将由残肢的上部（包括髌骨肌腱）和胫骨的两侧承担。您可以感觉到膝盖骨底部和胫骨顶部之间的髌骨肌腱。它是一种坚固的肌腱，能够很好地承受压力。胫骨两侧较软的组织区域被承窝的形状预先压缩，这有助于稳定承窝内的残肢，并减轻胫骨远端（底端）的压力。

## 初次安装

在初次安装您的假肢时，您的假肢师会在试穿假肢时使用一只袜子，通常是厚毛圈袜或较薄的棉袜。当内衬被推到残肢上朝向髌骨肌腱时，您的假肢师应该会感到一些阻力。如果阻力很小并且内衬太容易穿上，他们会多添加几只袜子，直到更合身。另一方面，如果阻力太大，承窝太紧，他们会换成一只更薄的袜子。

当假肢师对承窝的贴合度感到满意，并且您已经在双杠之间用腿行走，他们将检查残肢上是否有压痕。通常在髌骨肌腱处会有一个小凹痕和一些袜子的标记。如果肌腱标记在髌骨的底部而不是在肌腱上，这表明残肢在承窝内陷得有些太深，他们就会增加一只更厚的袜子或添加额外的袜子。

如果肌腱或胫骨上的肌腱标记较低，则表明承窝可能太紧。这可能伴有骨节（膝骨）发红。在这种情况下，我们可以通过更换一只更薄的袜子或在您穿有几只袜子时脱掉一只来改善合身性。

通过改变残肢袜以适应体积变化，我们通常能够在一段时间内保持承窝的合身性和功能性。

遗憾的是，残肢体积并不总是均匀地变化。您可能会注意到，残肢的底部比膝盖周围减少得更多，并且添加袜子会使膝盖不舒服或紧绷。您可以尝试在底部添加半袜\*，这可能会占用适当的空间，或者假肢师可能会在泡沫内衬的外侧添加衬垫，以改善贴合度。

如果感觉承窝的上半部分松动，您可以添加半袜，以提高合身度。

当假肢师认为改变袜子的组合以及在承窝里添加衬垫或内衬不再有帮助时，他们可能会考虑铸造另一个承窝。

在截肢后，当您不穿假肢时，应使用压缩袜或收缩袜，因为这将有助于促进愈合并调节残肢体积。一旦残肢的体积稳定，就不再有必要这样做。

\*半袜是一种常规的残肢袜，它的“脚趾”部分被切断，剩下的“管状”部分用于残肢的顶部或底部，与其他残肢袜一起使用，可提高承窝的贴合度。

## 联系方式

**营业时间：**周一至周五上午8点30分至下午4点30分

**电话：**0300 790 0129

（周一至周五：上午8点45分至下午4点15分）。

如果电话线路忙，可以使用电话留言。

**网站：**

[www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/westmarc](http://www.nhsggc.org.uk/your-health/health-services/westmarc)

**电邮：**westmarc@ggc.scot.nhs.uk

**WestMARC**的电话号码是 0300 790 0129

营业时间为周一至周五上午8点45分至下午4点15分，如果电话线路繁忙，可以使用电话留言。