

新泰綜合醫院

人工膝關節置換術術後護理指導

一、手術後的情形：

1. 手術通常採腰椎麻醉，術後返室先喝水，無嘔吐可開始進食軟質飲食。
2. 患肢傷口會用紗布與彈性繃帶包紮，傷口處會放置一條引流管引流傷口血水，2-3 天後血水會減少，醫師會決定是否拔除管子。
3. 麻醉藥消退後傷口會有疼痛情形，您可以深呼吸放鬆肌肉來減輕疼痛，必要時可要求打止痛針或自費止痛針(Dynastat)，若止痛針無法緩解疼痛，經主治醫師同意並由麻醉科醫師評估可以自費裝置 PCA(病患自控止痛)。
4. 如醫師無特別囑咐，通常在完全清醒後可進食開水，有時因麻醉及止痛針的關係會有嘔吐的情形，若有嘔吐情形就暫勿進食，若沒有則可進食。
5. 護理人員會教導您傷口冰敷（或使用冰敷型護具），目的在減輕腫脹、疼痛及預防出血，每次冰敷 10-20 分鐘，一天至少 4 次。
6. 醫護人員會協助將枕頭橫放於膝蓋下（約 15-30 度），以保持膝蓋自然彎曲。
7. 手術後若是患肢遠端小腿或足部有刺痛、極度腫脹情況，請儘速通知醫護人員處理。

二、術後復健運動：

1. 手術後在疼痛可忍受的情形下，即可開始患肢腳趾及足踝的運動。
2. 健肢關節全範圍運動則不受影響，按照日常正常活動。
3. 手術後第一天：
 - (1) 床上練習踝部運動及股四頭肌運動，避免血栓形成。

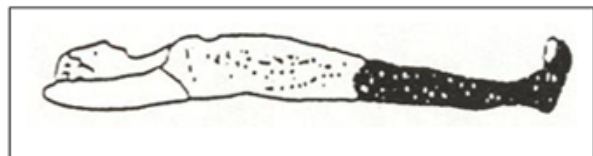
踝部運動：

方法：平躺換腿伸直，腳板上下踩動，旋轉約 5 分鐘。



股四頭肌運動：

方法：平躺患腿伸直，用力收縮大腿肌肉，使膝關節後面向下抵向床面，維持 5 秒鐘。



(2)由護理人員協助第一次下床及教導使用助行器【視病人狀況可延至第二天再下床】。

2.手術後第二天：

(1)由家屬或護理人員協助下床及教導使用助行器下床活動。

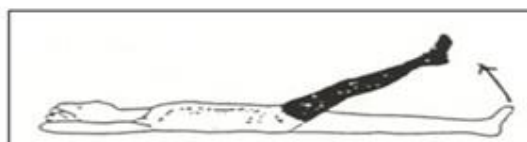
(2)手術後隔天安排至復健科執行復健運動，每次約 30 分鐘，若有劇痛不適立即告知復健師，星期六日復健科休息，可依照復健師教導的動作自行於床邊進行。復健師每日會增加 5-10 度，直到膝關節彎曲度大於 90 度才算恢復正常功能。

3.手術後第三至七天：

(1)床上練習抬腿運動及膝關節屈膝及伸直運動。

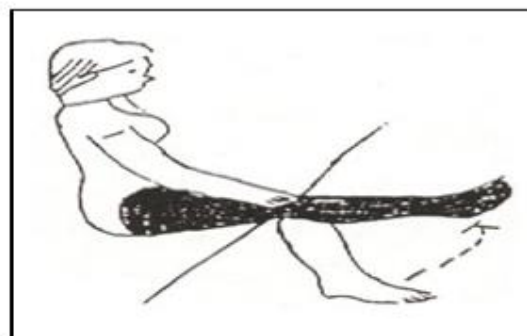
*抬腿運動：

方法：平躺兩腿伸直，將患肢抬高五秒，再將腿放下，停五秒再重複此動作。



*膝關節屈膝及伸直運動：

方法：將雙腿漸進移向床邊，小腿慢慢下垂膝蓋會自然彎曲，等漸漸適應後再患肢腿部膝部慢慢放下用力，因為床是軟的腿部會將床往下壓，用力壓十秒鐘後放鬆，則床會慢慢把腿彈回去，如此做八至十次。



(2)採取漸進式運動，每天半小時，逐漸增加到每次半小時，每天二至三次。

(3)評值下床活動及復健之情形。

三、居家護理注意事項：

1. 回家應繼續做的運動：股四頭肌運動、足踝運動、平直抬腿運動及患腿彎曲運動。
2. 早晨起床可先活動雙腿關節再下床。
3. 下床行走時需使用助行器或拐杖，以防摔倒。
4. 拆線後可盆浴或淋浴，但是需慎防滑倒，傷口儘量保持乾燥潔淨，任何變化請儘速回診檢查。
5. 避免外傷及過度疲勞、突然及猛烈的運動。
6. 在長距離步行後腿部有腫脹的現象時，應減少步行量，步行後抬高腿部，並

108.09 制訂
110.08 審閱
114.03.三修

新泰綜合醫院關心您

02-29962121

[在此鍵入]