人工膝關節置換手術後照護須知

一、 手術後為維持下肢循環避免靜脈栓塞及出血，傷口會以彈性繃帶包紮，若感覺太緊或太鬆請告知護理人員。

二、首次下床先坐在床緣腳踏地，沒有感覺頭暈再由家屬或護理人員協助下床，不可自行下床，以免發生跌倒。

三、手術後 1~2 天內，關節偶會有輕微腫脹，依醫師指示可冰敷，減輕腫脹不適，每次冰敷不宜超過 10-20 分鐘，一天 4 次為原則。

四、術後膝部有引流管存留，須定時擠壓引流軟管促進引流，以避免血水淤積。

五、復健運動

手術後當天，即可執行復健運動，每個運動一天做四次，分早晨、中午、傍晚、睡前。每次復健時間持續 5-10 分鐘，圖示如下：

☑踝關節前後伸直、曲屈的運動(手術後 1~3 天的運動)





☑腿的伸直抬高運動(手術後 1~3 天的運動)

▼先平躺伸直患肢，然後將一隻腳抬高 30 度，維持 5 秒，再換另一隻腿，重複動作。



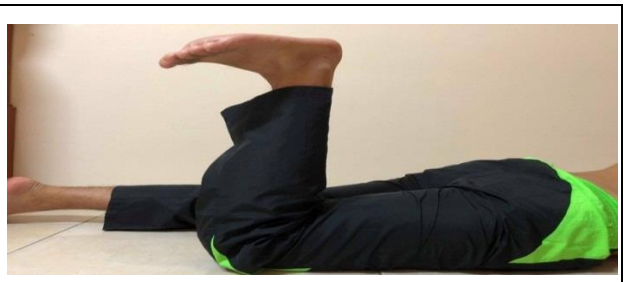
☑膝蓋伸直、彎曲運動(手術後 3~5 天的運動)

▼平躺後坐於床沿，讓膝蓋作彎曲，伸直運動




☑抗重力外展運動(小腿抬高傾斜運動)手術 7 天後

▼讓病患躺換健側，髖膝微曲，持續 5 秒慢慢放下

六、注意事項

(一)手術後為了增加活動安全，您可以選擇合宜的輔助工具，如:助行器、拐杖等。

(二)出院後需持續復健運動，如：抬腿運動、足踝運動、患肢彎曲等。

(三)出院後的活動量由少漸多，逐漸增加。如您在長距離步行後患肢有腫脹感或不適時，可抬高腿部促進血液循環，以減輕此現象。

(四)傷口保持乾燥並每日換藥，若有紅、腫、熱、痛、分泌物量多及腫脹或壓痛等情形，應立即返院檢查。

(五)定期回診，傷口縫線約 7-10 天拆線，拆線後滿 48 小時可正常洗澡，建議採淋浴方式。

(六)保持理想體重，以減輕膝部的負重。

諮詢電話：08-7368686 轉 4520 或 4521

屏基關心您 祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【人工膝關節置換手術後照護須知】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解 ☐ 大致了解 ☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____中華民國 年___月___日