屏基醫療財團法人屏東基督教醫院
膝關節鏡照護須知

編　　號	ND 外-025
製訂日期	2003.10
九修日期	2026.04

一、手術傷口以彈性繃帶包紮，避免關節內出血，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。

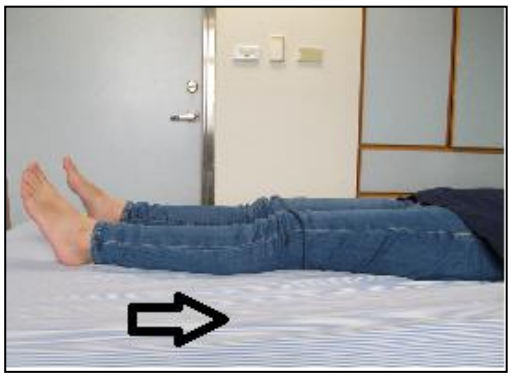
三、手術後 1~2 天內，關節偶會有輕微腫脹，依醫師指示可冰敷，減輕腫脹不適，每次冰敷不宜超過 10-20 分鐘，一天 4 次為原則。

四、術後及返家後復健運動：

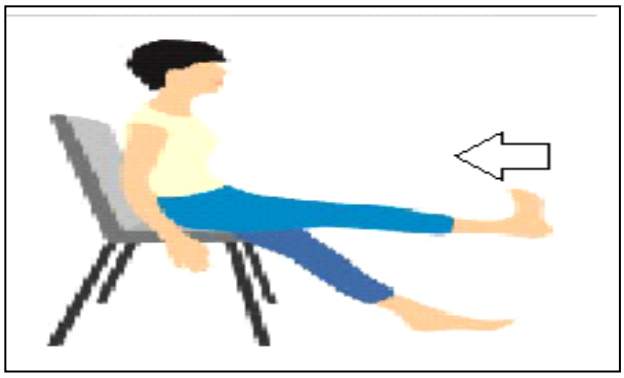
1. 直膝抬腿運動：採仰臥姿勢，將患肢伸直，足跟抬高離開床，維持 3-5 秒再慢慢放下，以上動作重覆 10 次，一天 4 次，分：早晨、中午、傍晚、睡前。




2. 屈膝運動:採仰臥姿勢，將患肢伸直，屈膝患肢，腳掌靠向臀部，維持 5-10 秒再慢慢伸直，以上動作重覆 10 次，一天 4 次，分：早晨、中午、傍晚、睡前。




3. 股四頭肌強化運動: 坐在椅子，下肢伸直抬離地面與膝關節保持伸展，腳背向內屈曲，下肢抬高與髖關節(骨盆)呈現 90 度彎曲，大腿前側肌肉收縮維持 10 秒鐘，以上動作重覆十 10 次，一天 4 次，分：早晨、中午、傍晚、睡前。



五、返家護理：

1. 膝關節鏡手術後一週內，走路可能會有抽痛的感覺，這是正常現象，大約 1-2 週會消失，返家後若無不舒服的情形，即可正常工作。
2. 手術後 2-3 個月內避免膝關節過度的重量負荷，例如：爬山、提重物、蹲、跪姿及減少上下樓梯。
3. 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。
4. 傷口保持乾燥並每日換藥，若有紅、腫、熱、痛及分泌物情形，應立即返院檢查。
5. 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。
6. 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【膝關節鏡照護須知】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