屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

編　　號	ND 外-073
製訂日期	2019.07
一修日期	2026.03

關節鏡軟骨再生促進手術後照護須知

一、手術後及返家後復健運動：

1.股四頭肌強化運動: 一天做四次，分早晨、中午、傍晚、睡前。

(1)下肢伸直抬離地面膝關節保持伸展，踝關節向背側屈曲，下肢抬高使髖關節呈現九十度彎曲。

(2)大腿前側肌肉收縮維持十秒鐘。

(3)重覆以上動作十次。

2.壓膝運動：一天做四次，分早晨、中午、傍晚、睡前。

(1)坐椅子上將腳跟平放於另一相同高度的椅子或板凳，膝關節維持伸展狀態。

(2)以兩手掌重疊向下壓住膝關節，並且持續維持十秒鐘的壓力。

(3)重覆以上動作十次。

	
股四頭肌強化運動	壓膝運動

圖取自屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 骨科 醫病共享決策輔助-我是否需要接受膝關節鏡軟骨再生促進手術？

3.抱膝運動：一天做四次，分早晨、中午、傍晚、睡前。

(1)兩掌抱住踝關節將其推向臀部越靠近越好。

(2)抱緊維持兩分鐘。

(3)重覆以上動作十次。

(4)需等術後 2 週傷口拆線後再執行。

4.術後膝部有引流管存留者，須定時擠壓引流軟管促進引流，以避免血水淤積。

	
抱膝運動	定時擠壓引流軟管促進引流

圖出自:

https://www.google.com.tw/search?q=hemovac+drain&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj6zcyQp9bZAhUIWrwKHQ2aCIcQ7AkIMA&biw=1024&bih=658#imgrc=6Fn1GW4zoz7RTM

二、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 週即可消失，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，可以選擇合宜的輔助器具，如:助行器、拐杖等。

4.每日傷口換藥，需準備:水溶性優碘、棉棒、紗布、紙膠。返家前護理人員會教導您返家後換藥方式(詳細換藥方式請參考-傷口換藥衛教單) 。

5.返家後，傷口避免碰水，需保持傷口乾燥，傷口若有紅、腫、熱、痛及分泌物情形，應立即返院檢查。

6.傷口縫線約 7-10 天回門診拆線，拆線後滿 48 小時可正常洗澡，建議採淋浴方式。

7.盡可能的保持理想體重，以減輕膝部的負擔。

8.相關復健運動，如:股四頭肌強化運動、壓膝運動、抱膝運動，須持續維持半年至一年，以維持韌帶彈性及強化肌力。

9.手術後膝關節周圍會有輕微瘀青屬正常，不用太擔憂，約 2 週後會漸漸消退。

10.請定期回診。

病房諮詢電話：08-7368686 轉 4520 或 4521
骨科個管師專線(08)7368686 轉 1324(週三、週五)
手機:0979-139-835　E-mail :03126@ptch.org.tw
屏基關心您 祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【關節鏡軟骨再生促進手術後照護須知】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