

人工膝關節置換術後注意事項

制訂日期:98年4月27日

修訂日期:112年4月7日

一、住院期間

手術後您需要住院幾天的時間(一般在一週內)。

二、疼痛管理

手術後會有一些疼痛感，但您的醫師與護理人員會依情況提供藥物，盡可能減緩您的症狀，疼痛管理是恢復過程中一個重要的部分，術後可以很快的開始膝關節活動與行走，當您感到疼痛減輕之後，您可以開始活動的比較快並且加速恢復肌肉力量，如果您對於術後的疼痛感到困擾則必須要告知您的骨科醫師。

三、傷口護理

手術後會視病患狀況移除傷口引流管(約術後1~3天);一般來說，傷口的縫線會在兩星期左右拆除，這期間，您應避免沾濕傷口，直至它完全癒合。癒合後，可以用紗布覆蓋傷口(須每天更換)，避免因衣物的磨擦而引起不適或發炎。傷口縫線拆線後3~5天可洗澡，以淋浴方式較佳，無論拆線後多久，一律嚴禁於患肢及傷口處塗抹任何藥膏、敷中藥或貼藥布。

四、飲食方面

有些人在手術後會感食慾不振，可採少量多餐均衡飲食;進食蛋白質、鐵質、維生素C豐富的食物，以促進傷口及肌肉的復原。

五、排泄方面

一般在術中會放置導尿管，術後視病患狀況移除尿管(約術後1~3天)，當尿管留置時或拔除後，如持續感膀胱脹、解尿困難或頻尿時，應立即告知護理人員予以處理。另外，術後宜多攝取高纖維飲食或新鮮蔬果以防便秘，若有便秘或腹瀉情形，亦須告知護理人員予以處理。

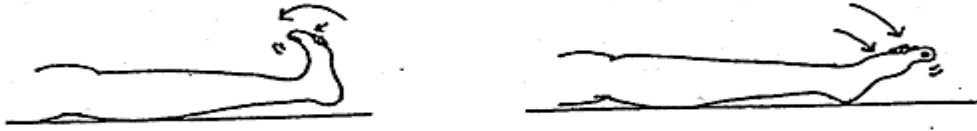
六、運動方面

運動是復康療程中最重要部份，直接影響手術的成效。腳踝與腳部運動要在術後就開始做，此運動可以增加腿部肌肉的血流並且預防腿部腫脹與血栓。每次運動三十分鐘後須有充份的休息。以下介紹常用的復健運動:

1. 足踝幫浦運動(足背運動)

動作：腳踝及腳趾同時用力往上翹，維持 5-6 秒鐘，再用力往下壓，停 5-6 秒後反覆進行 10 至 25 下。

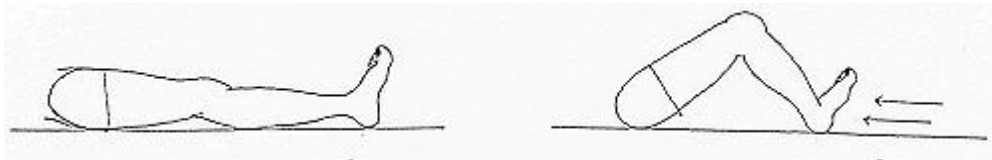
功效：可增進下肢循環，減輕水腫。



2. 下肢滑行運動

動作：仰臥在床上，一側之膝蓋來回做彎曲、伸直的動作(視病患狀況患肢可彎至110度)。

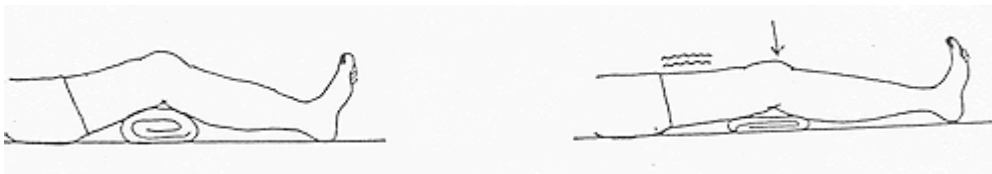
功效：維持下肢關節活動度。



3. 股四頭肌等長運動

動作：腳放在病床上，膝下墊一塊毛巾，用力將膝蓋往下壓，可感覺大腿前面肌肉(即股四頭肌)鼓起來，每次停5-6秒鐘。

功效：維持或增進大腿前方肌肉力氣。



4. 小腿伸直運動

動作：膝下墊枕頭或毛巾，使膝蓋彎曲約30度，再將膝蓋用力伸直，維持5-6秒鐘。

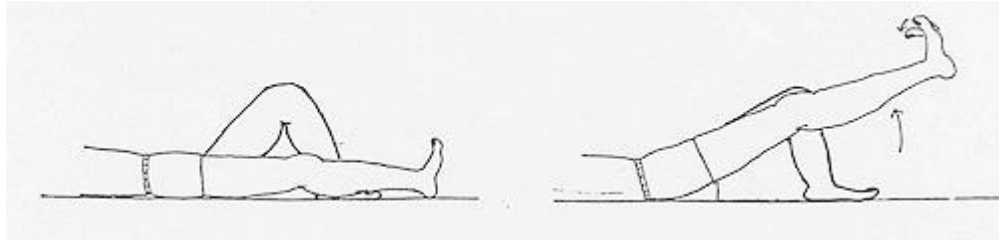
功效：維持或增進大腿前方肌肉力氣。



5. 直腿抬高運動

動作：仰臥於床，一側膝蓋彎曲，另一側將整個膝蓋打直，再抬高約30度，且腳趾上翹，維持5-6秒鐘。

功效：訓練大腿肌肉力氣。



6. 側肢抬腿運動

動作：先側躺向健側，並將健側的髖部膝關節略彎曲以保持平衡，把患側腿向上抬高之後，緩緩放下，重複做3~5分鐘。

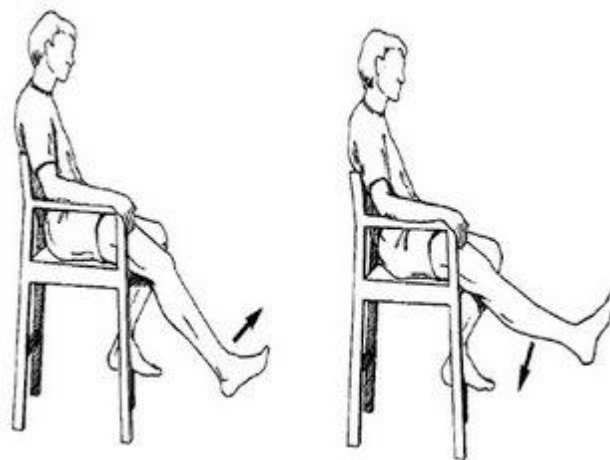
功效：訓練大腿內外側肌肉力氣。



7. 坐姿直舉腿運動

動作：坐於床緣或椅子，於膝下放一小枕頭(可用毛巾捲起代替)讓雙膝蓋自然垂下，讓一側小腿向上伸直，再緩緩屈膝，盡量彎曲，重複做3~5分鐘。

功效：訓練大腿肌肉力氣並維持膝關節活動度。



七、人工膝關節置換手術出院注意事項

- 回家後仍然要行股四頭肌運動、抬腿運動、足背運動及屈膝伸直運動等。
- 早晨起床可先活動雙腿關節再採漸進式下床。
- 使用拐杖上下樓梯的方法(出院前可先至復健科練習):上樓梯時,健腿先上,繼而拐杖,再上患腿。下樓梯時,拐杖先下,繼而患腿,再上健腿。
- 傷口縫線拆線後3~5天可洗澡,以淋浴方式較為方便,使用盆浴要小心。
- 您應該避免下列活動:跪姿、提重物、跳躍運動、爬高坡、爬山、劇烈運動、打太極拳、外丹功、蹲馬步等會造成人工膝關節的損壞或鬆脫。
- 手術後二~三個月內應使用輔助器助行(依個人狀況而定),待返診時可向醫師詢問進一步建議。
- 手術後六個月您即可進行游泳、原地騎腳踏車、慢跑等運動,恢復到正常生活。
- 術後不宜久坐或久站(以不超過30分鐘為限),避免引起患肢或足背腫脹厲害。
- 小心避免跌倒受傷,如果在人工關節處附近發生骨折,您可能要再次進行手術。
- 通過機場或其他關口的金屬探測器時,您的人工關節可能觸動警報;在此情況下,告訴保安人員你的膝部裝嵌了人工關節(必要時,須先開立診斷證明書)。
- 預防感染:膝關節置換手術後的感染,通常是由於細菌進入血液後跟隨血液循環至膝部,並依附在人工關節上所引起的。牙科手術、尿道炎及皮膚炎等都會令細菌有機會進入血液。每次進行牙科或其他手術前,您必須告訴醫師您有做過膝關節置換術,醫師會視情況開立抗生素以減低細菌進入血管的機會。

★有下列情況應立即返院就診:

- 1.患部有皮膚發紅,壓痛增加,腫脹,發熱,滲出液。
- (2)2. 小腿或足踝有腫脹、壓痛加劇情形。
- (3)3. 膝關節因跌倒、挫傷造成走路困難。
- (4)4. 膝關節疼痛加劇。

八、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議,請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900
或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net

霧峰澄清醫院 關心您!!