

(一)手術後護理

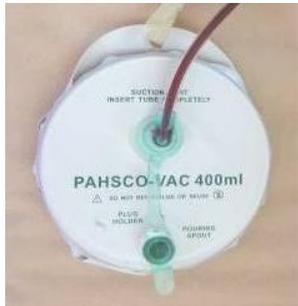
- 1.手術一般採半身麻醉，麻醉恢復時間約 3-4 小時。
- 2.手術部位持續冰敷 15 分鐘後休息 15 分鐘，直到出院為止，以減輕疼痛。



- 3.手術後會有疼痛問題，護理師將依醫囑按時予您施打止痛藥物緩解疼痛。

(二)手術後管路

- 1.傷口處有引流血水的真空吸引袋，勿任意牽扯；如發現真空吸引袋鼓起，請通知護理師調整。



- 2.尿管置放腰部以下，勿壓迫、扭轉管路，尿液約 1000CC 時予倒掉；約在 3-4 日後移除。



(三)手術後復健運動

1.股四頭肌運動

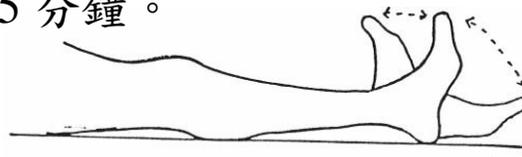
- 膝關節向下貼緊床面 5 秒，之後休息 5 秒，一天至少做 4 次，每次至少 5 分鐘。



取自 <https://is.gd/pzmQe3>

2.足踝運動

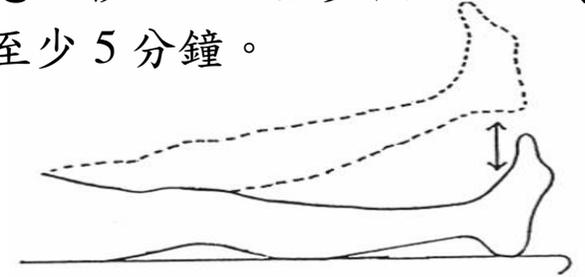
- 平躺、腳伸直，腳板向上屈伸、旋轉，一天至少做 4 次，每次至少 5 分鐘。



取自 <https://is.gd/pzmQe3>

3.直抬腿運動

- 患肢伸直、抬高 5 秒後，放下休息 5 秒，一天至少做 4 次，每次至少 5 分鐘。



取自 <https://is.gd/pzmQe3>

手術後第 2 天復健運動

連續性被動運動機器(CPM)

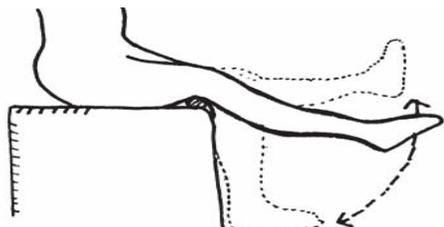
- 從 30 度開始，每天增加 5-10 度，練習患肢彎曲角度達 90 度，最大可達 110 度，一天做 3-4 次，每次 30 分鐘。



- 手術後第 3-5 天醫師將移除引流血水的真空吸引袋及尿管，並教導使用助行器。

4. 坐姿直舉腿(打水運動)

坐於床緣，雙腳自然下垂，健肢置於患肢下方，緩慢將患肢抬起，停5秒後緩慢放下，此時健肢置患肢上稍用力下壓，彎曲膝部，一天至少4次，每次至少5分鐘。



取自 <https://is.gd/pzmQe3>

(四) 出院須知

1. 術後**3個月**，患肢不能承受身體重量，需借助拐杖或助行器行走。
2. 手術後**6個月**可進行游泳、原地踩腳踏車、慢跑等運動。
3. 保持傷口乾燥勿碰水至拆縫合釘為止。術後醫師約回門診拆縫合釘，拆釘後3天即可正常洗澡，採淋浴且洗澡後保持乾燥。

4. 回家後若有以下情況，請馬上回醫院：

- (1) 傷口有不正常發紅、腫痛、有滲液及發燒現象。
- (2) 膝關節因跌倒、挫傷，造成走路困難。
- (3) 膝關節疼痛加劇
- (4) 小腿或足踝有不正常腫脹、壓痛情形

★**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，避免造成人工膝關節磨損及鬆脫。

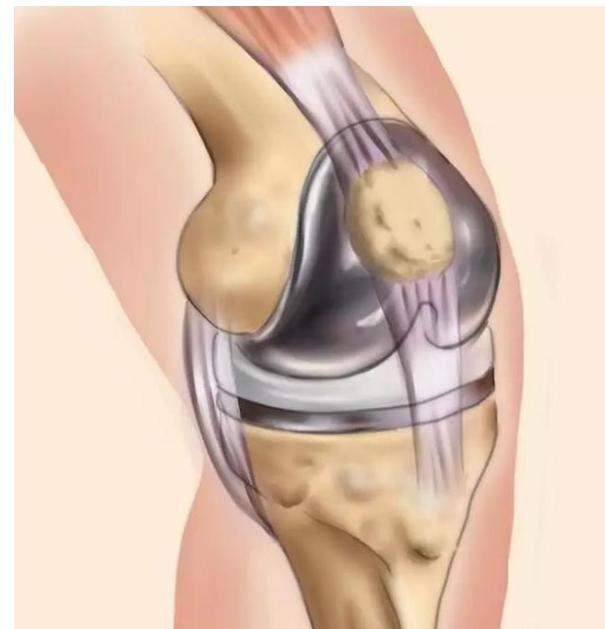
所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料

黃韻伊、張櫻霖(2016)·術前衛教對人工全膝關節置換術患者的活動功能及生活品質之探討·彰化護理 23(3), 11-23。

簡羚芸、黃麗娟、歐羽珊(2018)·一位老年退化性關節炎患者術後之護理經驗·高雄護理雜誌, 35(3), 118-129。

人工膝關節 置換術後 之注意事項



取自 <https://is.gd/pvH9gz>

高雄榮民總醫院屏東分院
護理部關心您

電話：08-7704115 轉 352

2015.06.23 訂定
2019.07.23 二修