行全膝關節置換術的病人須知

骨科

高雄榮民總醫院護理部

一、手術前您該做那些準備呢？

※練習大腿肌肉收縮運動、足踝運動加強膝關節附近的肌肉力量，為膝部復健做準備。

※學會正確使用拐杖或助行器的方法。因為手術後，膝關節還暫時不能承受全部重量，所以手術後，下床必須使用助行器行走，故手術後護士會教您如何使用拐杖或助行器。

拐 杖：先將拐杖移出，接著移出患腿，最後再移出健腿。

助行器：先將助行器移出，接著移出患腿，最後再移出健腿。

※學會臥床排便方法，以解決無法離床排便的問題。

※學會抬高臀部運動、翻身方法，以預防壓瘡。

二、手術後您有那些計劃性的復健運動呢：

★手術後第一天，以下運動一天至少4次，1次至少5分鐘

※大腿肌肉收縮運動：平躺、伸直、用力收縮大腿肌肉，膝窩向下貼緊床面，收縮5秒後放鬆，待5秒再重覆。

※足踝運動：平躺、伸直、腳板上下屈伸、旋轉。

※縮臀運動：平躺、雙腿微分開，要求兩側臀部肌肉用力內夾，數1到5秒才放鬆，停5秒再重覆。

★手術後第二天

※繼續第一天的運動外，可進一步坐在床緣使雙腳下垂。（必要時可用小板凳）

※直抬腿運動：平躺、雙腿伸直，將患肢抬高抬起5秒，放下待5秒再重覆，30分鐘抬腿5~6次。

★手術後第三~五天

※手術後第二或三天，護士會教導您利用連續性被動運動機器（CPM）做復健運動；一般從膝彎50-60度開始，每天約增加5~10度，最大可達120度。

〔視醫師醫囑決定膝蓋彎曲度數〕

※繼續前述各項運動，可進一步坐床緣做打水運動。〔視醫師醫囑決定是否需做打水運動〕

打水運動：坐床緣，雙腳自然下垂，健肢置於患肢下方，緩慢抬起，人必須坐直，勿後倒，抬至最高點後稍停5秒，再緩慢放下。此時健腿再置於患腿之上，稍用力下壓，彎曲膝部。

※練習用拐杖或助行器下床，65歲以上之患者、體弱者較適合用助行器。

出院回家後妳該注意那些事項呢?

※大約手術手後4~6天您就可以出院。

※回家後您要繼續有關膝部的復健運動，另外可做俯臥屈膝運動。

※使用拐杖上下樓梯的方法：

上樓梯時，健腿先上，繼而枴杖，再上患腿。

下樓梯時，枴杖先下，繼而患腿，再上健腿。

※您應該避免有下列活動：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、上下樓梯等會造成人工膝關節的損壞或鬆脫。

※手術後六個月您就可以進行游泳、原地騎腳踏車、慢跑等運動，回復到正常的生活。

※您的傷口可在病房或門診拆線，回家後如果有些情況，請馬上回醫院檢查。

(1)傷口有發紅、腫痛。

(2)膝關節因跌倒、挫傷造成走路困難。

(3)膝關節疼痛加劇。

(4)小腿或足踝有腫脹、壓痛情形。

※一般在三個月內應使用輔助器助行。

※定期回診追蹤治療。

※請依醫囑指示服用藥物。

護理部2001/10/22