

全膝關節置換手術護理指導

◆手術前的照護

1. 基本檢查：抽血(血液檢查、生化檢查)、心電圖、X光等。
2. 填寫手術及麻醉同意書。
3. 備血、以備手術中需要。(視情況而定)
4. 準備手術後需使用的拐杖或助行器。
5. 手術前一天清潔身體。
6. 禁食：手術前一天晚上十二點後開始禁食，因為手術時需要麻醉，預防嘔吐，避免導致吸入性肺炎。(禁食時間可能依醫師指示更改)
7. 練習床上使用便盆、尿壺、深呼吸、咳嗽，及關節運動和肌肉運動。
8. 送至開刀房前準備：
 - (1)手術當天換上手術衣褲，需戴識別手圈。
 - (2)除去飾物包括活動假牙、眼鏡、戒指、手錶及拭去指甲油。
 - (3)送入開刀房前排空膀胱。
 - (4)護理人員會協助送到手術室(貴重財物請勿留置病房單位)。

◆手術後的照護

1. 手術完後先送至恢復室觀察，待情況穩定醫生許可後再送回病房。
2. 患腿抬高，足部懸空，將枕頭放於小腿下1/3處以減少術後下肢水腫，不可長時間放於膝蓋下，以免膝關節發生彎曲攣縮，但可依病患之舒適狀況隨時調整位置。
3. 手術後身上會有下列管子：
 - (1)靜脈點滴。
 - (2)有傷口引流袋：勿任意牽扯，護理人員將協助並告訴您如何擠壓引流管以保持通暢。
 - (3)留置導尿管。以上管子拔除依引流量而定並經由醫生決定。(一般引流管留置以不超過72小時為原則，病患移動時需注意避免不小心導致引流管脫落，增加感染風險)
4. 傷口在膝蓋處，會有紗布與彈性繃帶包紮。

如您對認識全膝關節置換手術
護理指導內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章_____日期_____

5. 每兩小時由護士或家屬協助翻身。
6. 觀察患肢末梢皮膚顏色、溫度及疼痛情形。
7. 給予冰敷機使用一天三~四次、更換姿勢及放鬆技巧皆可減輕傷口疼痛，必要時依醫囑注射止痛藥。
8. 手術後傷口保持清潔、乾燥，大約 10-14 天拆線。
9. 術後於當日或隔日照膝蓋 X 光檢查。
10. 手術後第二天視病人情況拔除導尿管。
11. 術後第二天即開始接受被動式關節運動復健，並鼓勵患者進行等張肌肉收縮運動以減少血栓形成及下肢靜脈栓塞的可能。
12. 術後第三天開始訓練離床及使用助行器移動。
13. 正常情形下，患者可於術後第六天出院返家。

◆居家護理注意事項

1. 拆線完 2-3 天後可以採盆浴或淋浴，但出入浴廁須特別注意安全。
2. 術後初期患肢可能會因站立或坐的時間太久而水腫，此為正常現象，只需將下肢下垂時間減少或平躺時將患肢抬高 30 度約半小時即可緩解。
3. 日常活動應避免膝關節的過度負擔，以減少關節磨損的機會：如較重的東西以推車來代替手提，上下樓梯多利用扶手等。
4. 在家時仍繼續執行膝關節運動，如股四頭肌運動，足踝活動，平直地抬腿及患腿彎曲等，每次步行後宜抬高患腿休息。
5. 可穿著彈性襪，預防血栓性靜脈炎。
6. 手術後六星期內患肢應使用助行器或拐杖。一般情況下三個月內即可不必使用助行器或拐杖，但需依醫師指示為準。
7. 人工膝關節是用來幫助我們達到一些日常生活活動，但不適宜用來從事劇烈運動，且它的壽命長短，是依照您如何保養它而定。六個月後可游泳、打高爾夫及其他溫和性運動，請盡量避免下列動作：
A. 蹲馬步 B. 爬山 C. 上下樓梯 D. 跑步 E. 提重物 F. 走遠路
8. 保持理想體重，以減輕膝關節的負擔。
9. 請依醫師指示定期回診。
10. 若有下列情形立即回門診檢查：
 - (1) 患肢有紅、腫、熱、痛，異常膿性分泌物。
 - (2) 患肢腫脹、壓痛，肢體活動範圍減低時。
 - (3) 跌倒或挫傷，使膝關節再度受傷時。