



人工膝關節置換術之護理指導

◎人工膝關節置換術：當我們的膝關節因為多年的風濕性關節炎。退化性關節炎。或是嚴重的外傷讓膝關節產生變形或疼痛，造成行走及彎曲膝關節困難而影響日常生活時，醫生會視情況做人工膝關節置換手術，手術是使用人工的關節取代原有的關節。

◎注意事項：

1. 每隔二小時翻身，以促進血液循環、避免壓瘡。
2. 手術後前三天冰敷傷口，可止血及緩解痙攣和疼痛。
3. 需使用枕頭抬高患肢，但枕頭勿放於膝窩。
4. 避免在傷口塗擦藥物，須遵照醫囑處方換藥。
5. 多攝取含蛋白質的均衡飲食：如魚、肉、蛋、奶，及維他命C食品：如蔬菜水果，以利傷口修復。
6. 術後2-3天活動較少時，儘量少喝牛奶及豆漿，以減少腹脹現象。
7. 手術後傷口疼痛時，應主動告知護理人員注射止痛藥物，以減輕不適。
若您有使用疼痛制器可於疼痛時或活動前按壓『給藥鈕』。
8. 須保持傷口周圍皮膚清潔，勿用手抓傷口以免破皮造成感染。
9. 下床活動應採漸進式增加的方式，應有家屬陪伴並注意安全預防跌倒。

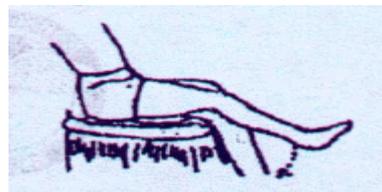
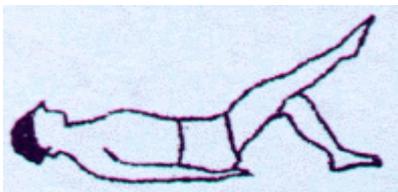
10. 手術後依醫生及護理人員指示會做膝關節被動性及主動性運動。

* 手術後第一、二天的運動：(1) 股四頭肌運動：把腿平放於床上，膝部用力往下壓，數五下、放鬆五下，重複多次，可加強股四頭肌的力量。

(2) 踝部運動：腳掌分別向足背及足底做屈曲動作。



* 第三天以後的運動：(1) 腿的伸直抬高運動：平躺、將健肢膝蓋彎曲，同時患肢伸直向上抬高，維持幾秒鐘在放下。初期可由家人協助完成之。(2) 膝蓋伸直彎曲運動：坐於床緣，置一毛巾捲於患膝下，盡力抬起患肢直到伸直為止（可由健肢協助），然後再慢慢放下。(3) 下床走路：使用助行器，由家人陪伴到走廊上散步。



* 第五天以後的運動：坐於床緣，將患肢放於健肢下方，讓患肢抵抗健肢之阻力，盡力抬起患肢直到伸直為止，然後再慢慢放下。

員榮醫院關心您！