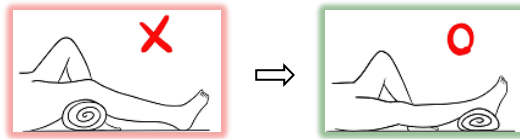


「人工膝關節置換術」手術後照護

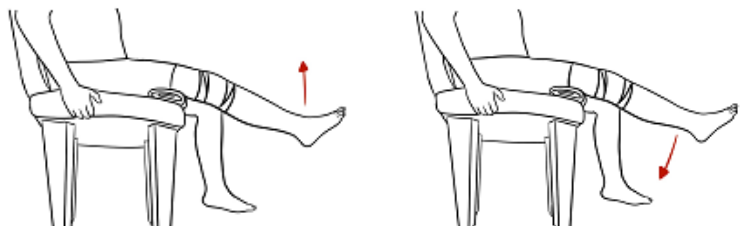
一、傷口護理：

1. 手術後可冰敷及抬高患肢 → 減輕腫痛，預防出血。
2. 傷口引流管通常放置 2~3 天 → 醫師會視引流量移除。
3. 傷口敷料請保持清潔乾燥 → 約 10~14 天拆線，未拆線前請以擦澡代替淋浴。
4. 保持膝蓋伸直，膝窩處不要放置枕頭 → 預防膝關節屈曲攣縮。



二、復健運動：

足踝幫浦運動	腳踝及腳趾同時用力往上翹，維持 2 秒；再用力往下壓，停留 2 秒 → 反覆進行 10 至 20 下，一天做 3~5 回合。 
膝關節下壓運動	膝下墊一塊毛巾，大腿用力將膝蓋往下壓，停留 5~6 秒 → 反覆進行 10 至 20 下，一天做 3~5 回合。 
小腿伸直運動	膝下墊一塊毛巾，膝蓋微彎曲，再將膝蓋用力伸直，停留 5~6 秒 → 反覆進行 10 至 20 下，一天做 3~5 回合。 
直膝抬腿運動	平躺，健側膝蓋彎曲，患側膝蓋伸直並抬高約 30 度，停留 5~10 秒後慢慢放下 → 反覆進行 10 至 20 下，一天做 3~5 回合。 
膝蓋伸屈運動	平躺，患側膝蓋來回做彎曲、伸直的動作 → 反覆進行 10 至 20 下，一天做 3~5 回合。 

側肢抬腿運動	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 5 分鐘，一天做 3~5 回合。 
坐姿直舉腿運動	坐於床沿或椅子上，膝下墊一塊毛巾，讓雙膝自然下垂，小腿向上伸直後再緩緩屈膝，盡量下彎 → 重複做 5 分鐘，一天做 3~5 回合。 

三、居家照護：

1. **持續**進行**復健**運動。
2. 均衡飲食，**維持正常體重**。
3. 三個月內，下床走路盡量使用輔助器，**預防跌倒**。
4. 坐椅子時，高度選擇能讓雙足平放在地面為佳。
5. 六個月後可以游泳、散步及其他溫和運動；但避免跑、跳、蹲、跪姿及網球、籃球等劇烈運動。
6. 當拔牙、感冒或有其他疾病就診時，請主動告知醫師您曾換過人工膝關節，以便醫師採取預防感染措施。
7. 如有下列情況應立即返院就診：
 - 傷口發炎，有分泌物時。
 - 疼痛加劇。
 - 膝關節受傷並造成走路困難時。

【小叮嚀】

復健、防跌、傷口照護好，
術後沒煩惱！