

# 人工膝關節置換術後須知

2021/01 修訂

## 壹、術後照護

- 手術傷口保持乾燥，勿弄濕，如有滲血滲濕，需立即告知護理人員。



- 當你翻身或下床活動時，需將引流管固定，避免管路脫落。

- 術後傷口可能有腫脹或疼痛情形，可使用冰枕冰敷來緩解疼痛及消腫。

(冰敷時間一次約 15-30 分鐘，應休息 30-60 分鐘，再重複使用)

- 手術後會有尿管留置，為避免泌尿道感染，建議每日喝水 2000-3000mL 以上(除非有水分限制除外，如:腎臟疾病、心臟疾病及其他疾病)，使排尿量維持在 1500mL 以上。

## 貳、復健運動

- 連續持續性被動運動器 (CPM)：遵照醫生指示進行復健運動，讓膝關節恢復，一天可做 3-4 次，每次約 1 小時，可依病人復健進程逐漸增加角度及次數。



連續持續性被動運動(0度)

連續持續性被動運動(45度)

連續持續性被動運動(90度)

● 手術後當天：

➤ 足踝運動：每次 5-10 次，每回 20 次，一天 3 回



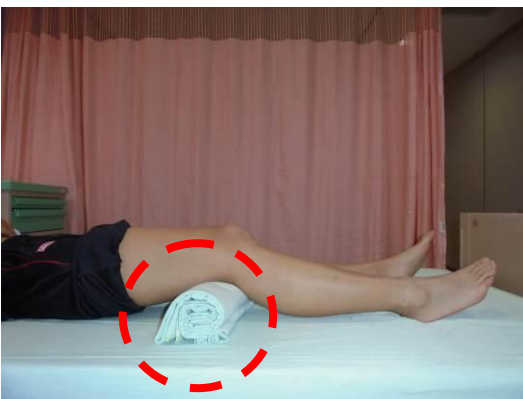
(1) 將足踝用力往上翹



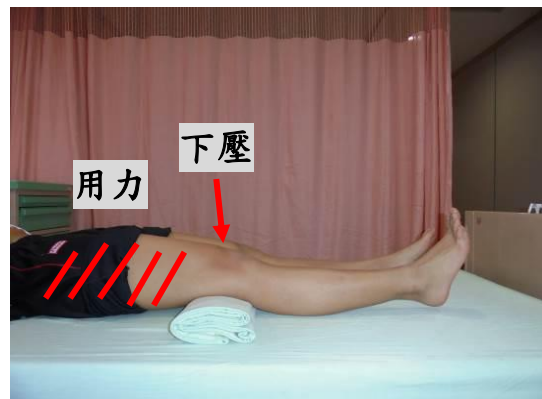
(2) 將足踝用力往下壓，約 5-10 秒放鬆

● 手術後第一天：

➤ 股四頭肌運動：每次 5-10 秒，20 次/回，一天 3 回



(1) 採平躺姿勢，膝蓋下放置毛巾捲



(2) 膝蓋用力下壓床面，約 5-10 秒放鬆

➤ 屈膝運動：每次 5-10 秒，20 次/回，一天 3 回



(1) 慢慢將膝蓋彎曲，約停留 5-10 秒



(2) 將肢體慢慢放下

## ● 手術後第二～三天

➤ 直抬腿運動：每次 5-10 秒，20 次/回，一天 3 回



(1) 平躺時將膝蓋伸直抬高，約停留 5-10 秒後



(2) 將肢體放下

## 參、 居家照護

- 傷口須保持乾燥，當紗布脫落或傷口弄濕時，才需要傷口換藥。
- 返家後仍需持續執行住院期間所教導的復健運動，並漸進式增加活動量，避免過度提重物、跑步及跳躍。
- 多攝取高蛋白及維生素 C 的飲食，例如：魚、肉、奶製品、豆類、深色蔬菜等，可以促進傷口癒合。
- 如有拔牙、感冒、泌尿道發炎或其他疾病時，要告知醫師曾經行人工膝關節手術，以利醫生決定是否開立預防性抗生素使用，避免感染。

肆、若有以下情形發生，需立即回診

- 傷口周圍有紅、腫、熱、痛或分泌物情形。
- 不明原因的發燒 (>38) 或寒顫超過 1 天。
- 止痛藥也無法緩解的劇烈疼痛。
- 大腿或小腿突然間的腫脹。

參考資料：<https://bonebro.com/pre-post-operative-knee-care/>

袁素娟(2020)•成人內外科護理-下冊(第八版)•出版地：華杏出版股份有限公司

製圖者：護理部 7A 林曉筠護理師

製作單位：護理部 7A 護理站

諮詢電話：07-3351121 轉 2707