



YUAN®
YUAN'S GENERAL
HOSPITAL

阮綜合醫療 阮綜合醫院
社團法人 YUAN'S GENERAL HOSPITAL

人工膝關節 置換手術

怡樂適 (ERAS)

術後加速康復療程 衛教手冊



這本手冊內容對您非常重要

請在您接受手術之前先詳細閱讀這本手冊
它提供您加速手術後恢復的相關資訊
並在住院前來門診及住院時，攜帶這本手冊

阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院
醫院地址：802高雄市苓雅區成功一路162號

您將要接受膝關節置換手術，這本手冊將幫助您完成一系列準備，並提供訊息以回答您可能遇到的問題。

人工關節是什麼

人工關節是由金屬與塑膠所構成，經由骨科醫師，以人工組件取代病變的膝關節，以解決疼痛、行動受限、膝蓋無力等問題。



尚未手術前



手術後(正面)



手術後(側面)

什麼情況下需要更換人工關節

當關節因軟骨過度使用磨損或滑液分泌異常，夾在骨頭間的軟骨逐漸失去彈性、變薄，最後完全磨損讓骨頭間缺少緩衝潤滑，導致骨頭之間相互摩擦，就會造成退化性關節炎。若退化性關節炎過於嚴重，會導致疼痛、腫脹、發熱、僵硬等關節炎症狀，嚴重的會造成骨刺、關節變形，影響關節活動；此時若其他保守治療無效，就會建議人工關節手術。

什麼是怡樂適 (ERAS)

怡樂適(Enhanced Recovery After Surgery, ERAS) , 中文為術後加速康復療程，包含標準化的照護指南、早期進食和早期活動的日常具體目標，讓接受手術的病友在整個醫療的過程中，減少因手術引起的生理心理壓力、術後疼痛及相關手術的併發症，進而享有舒適感受、快速恢復，儘早回歸正常的生活。這樣的療程，需要您和我們醫療團隊一起努力配合。

手術治療照顧三個階段：手術前 →手術 →手術後

一、手術前

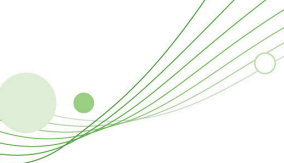
1. 麻醉諮詢

在手術之前，我們會為您安排麻醉醫師諮詢，以下面談：

- ✚ 討論您的疾病史、使用的藥物、檢驗報告
- ✚ 說明您在手術中接受的麻醉方式
- ✚ 解釋術後止痛可能的方式，例如：區域性神經阻斷術或硬膜下注射及對於促進術後恢復的好處
- ✚ 篩檢有無心血管或呼吸方面的問題
- ✚ 解釋手術前是否同意施打止吐劑

2. 藥物諮詢

透過雙向訪談，藥師為您檢視/評估日常使用藥物(含中藥)、



抗凝血藥、保健食品及確認藥物過敏史，進行用藥說明及合宜的術前停藥建議，並照會醫師依您的疾病狀況確認可停藥時間。

3.復健運動需求之評估

手術前，復健師會根據您的體能狀況作系統性評估，並給您適合的手術前運動建議及衛教。您的全力配合，將可以縮短手術後身體恢復所需的時間。

4.營養狀態評估

手術前，營養師會根據您的營養狀況(抽血報告)，提供您在等待手術期間的飲食建議，並定期追蹤您的營養狀況，期許您在手術前調整合宜的營養狀況。

5.呼吸治療師評估

手術後或呼吸運動功能不良常造成肺部的併發症，如肺塌陷或甚至呼吸衰竭。若及早介入給予深呼吸訓練的適當處置，不但能減少肺部受到傷害，更可改善病況進而縮短住院時間。

6.戒菸評估

菸與癌症、心血管疾病、慢性阻塞性肺疾病等皆有相關性，對手術前麻醉風險及術後併發症也是有極大的相關性，例如：增加血栓形成、傷口癒合差等，若能在術前戒菸 4~8

週可降低手術前後風險。

7. 盥洗注意事項

- ✚ 手術前一日，請使用醫院提供的抗菌清潔液沐浴，尤其是清洗手術部位，以預防感染。
- ✚ 術前當日早上記得一定要刷牙，以降低術後肺炎發生的機率，但**不可把水吞下**。

8. 手術前的飲食

- ✚ 手術前一天請均衡飲食，避免選擇高油、質地堅硬等不易消化之食物。

二、手術當日

1. 您的主治醫師會依據病況為您施行最適當的手術方式。
2. 護理師會提醒您手術前2小時，將醫囑開立的ERAS餐(飲沛營養配方)飲用完畢及服用手術當日「可服用藥物」。

(★實際狀況可能不同，應依醫囑執行)

三、手術之後

1. 恢復室

手術結束後，您將會至恢復室休息並觀察甦醒狀況，多數病人會在此停留約1至2小時。

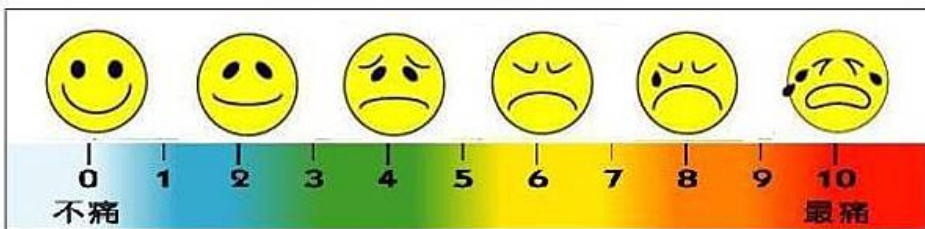
2.病房

- ✚回病房清醒後即可嘗試坐起、喝水，經醫師同意後由護理師給您服用當日停用的藥物。半身麻醉者需依醫囑躺臥達規定時間後再坐起。
- ✚以每小時約 10 下的速度使用深呼吸練習器(Tri-flow)，每天至少 3 次，以保持肺部擴張。(★實際狀況可能不同，應依醫囑執行)
- ✚術後依醫師醫囑，護理人員會在疼痛可忍受或是疼痛指數小於 4 分時，讓您坐在床緣或是床上翻身(至少 10 分鐘)，以避免肌肉酸痛。
- ✚手術傷口需保持乾燥，勿弄濕，如有出血滲濕，請立即告知護理師。
- ✚手術後傷口可能有疼痛或腫脹情形，可使用冰敷緩解疼痛及消腫(冰敷一次約 15-30 分鐘，休息 30-60 分鐘後，再重複冰敷)。
- ✚手術後會留置尿管及引流管，當您翻身或下床活動時，需注意避免管路脫落。
- ✚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(有水分限制者除外，如：腎臟疾病、心臟疾病或其他疾病)，使排尿量維持在 1500ML 以上。

3.手術後噁心及疼痛控制及復健

- ✚ 若感到噁心或有嘔吐，請告知護理師，我們會盡力幫助您減輕症狀。
- ✚ 手術後適當的疼痛處理，對您的術後恢復是非常重要的，若控制得當，您便可以進行深呼吸、咳嗽或盡早下床活動。
- ✚ 我們會在您感到疼痛前採取預防性的止痛。此種治療方針可有效減少您在手術後的嗎啡使用量，進而大幅減少嗎啡類藥物的副作用（如便秘、嘔吐、頭暈、皮膚癢、精神倦怠）。
- ✚ 若您在手術前有長期在使用止痛藥，請告知醫師，將會為您調整並提供最佳的止痛方式。

疼痛評估量表



疼痛臉譜評分量表(0分=完全不痛；10分=最痛)

- ✚ 手術後您可能無法正常走路和執行日常活動，復健師會評估您的狀況，介入復健運動，對於恢復相當有幫助。

4.手術後當天

✚ 全膝關節術後復健

- 足踝運動：每次 5-10 秒，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 秒後放鬆

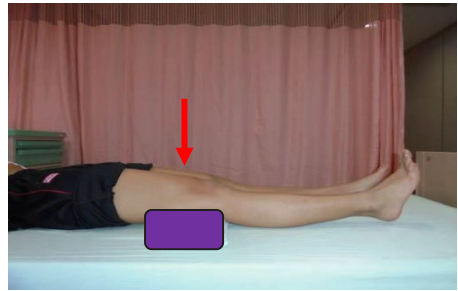
5.術後第一天

- ✚ 護理師將定期例行評估您疼痛分數及是否噁心、嘔吐。
- ✚ 請您依照營養師之建議，保持適量且均衡的飲食。
- ✚ 持續使用深呼吸訓練器(Tri-flow)，每日三次，每次 10 下/小時。(★實際狀況可能不同，應依醫囑執行)
- ✚ 在疼痛可忍受下，請您在護理師或家屬協助下盡早下床活動，如：坐至床緣 (至少 10 分鐘)、下床至床邊座椅數次、行走至廁所等活動。
- ✚ 護理師會為您確認引流管的位置及功能，與敷料固定的密合度；並詳細紀錄提供醫師拔除管路之依據。由醫師

視情況決定是否將導尿管及引流管移除。

✚ 復健師會教導您復健運動，如：深呼吸及上下肢關節協助運動，以保持肺部擴張及體力恢復。

➤ 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 秒後放鬆

➤ 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

持續性被動運動 (CPM)

➤ 手術後經由醫師評估您的情況，由 0-30 度開始，每次

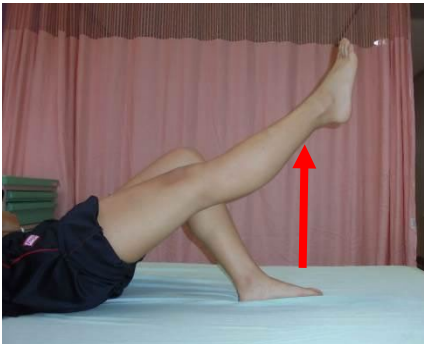
30-60 分鐘，一天做 2 次，不限角度依病人可忍受及疼痛情形做調整。



6.術後第二~五天

1. 專科護理師及護理師會向您衛教解釋傷口感染的症狀，以及如何進行傷口護理。
2. 請您持續依照營養師之建議餐點內容進食，保持適量且均衡的飲食。
3. 持續使用深呼吸訓練器(Tri-flow)，每日三次，每次 10 下/小時(★實際狀況可能不同，應依醫囑執行)。

- 4.持續依復健師教導您的復健運動動作進行，以利保持肺部擴張及體力恢復。
 - 5.若能力許可，可在協助下使用助行器行走。
 - 6.護理師會定期例行評估您的疼痛指數(1~10)、噁心嘔吐與否。
- 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



(2) 將抬高的肢體放下

7.下床需助行器使用



5.術後恢復期

- ✚ 護理師會向您解釋傷口感染的症狀以及教導如何進行傷口護理。
- ✚ 持續使用深呼吸訓練器(Tri-folw)，每日三次、每次 10 下。(★實際狀況可能不同，應依醫囑執行)
- ✚ 下床步行：盡早下床能使您的恢復較快，**減少栓塞**。
- ✚ 若疼痛指數小於四分，您在協助下下床行走，若能力許可，應嘗試自行活動。
- ✚ 腿部運動：
 - 幫助促進血液循環，避免血栓容易形成。
 - 每 30 分鐘可重複以下動作循環約 4-5 次：
 - 將腳部左右旋轉
 - 擺動腳趾及腳踝
 - 伸張腿部
- ✚ 復健師、營養師、呼吸治療師、藥師及各團隊人員會持續追蹤評估，幫助您快速復原。

居家照護

- ✚ 請保持傷口乾燥，當紗布脫落或傷口弄濕時，才需要換藥。
- ✚ 返家後仍需持續執行住院期間所教導的復健運動，漸

進式增加活動量，並避免過度提重物、跑步及跳躍。

- ✚ 多食用高蛋白及維生素 C 的食物，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，以利醫師決定是否為您使用預防性抗生素使用，避免感染。



感謝您選擇阮綜合醫院，我們非常重視您的健康和醫療照護，出院後若有任何疑問，請您與護理站連絡。

NOTE 筆記：

* 關於我的手冊 *

病友姓名：

醫師姓名：

預定住院日期：

預定手術日期：

電話總機：**07-3351121** 星期一至星期五08:00-17:30

單位	分機
總機	9
住院中心	3015、1363
麻醉諮詢	2351、1571

單位	分機
藥物諮詢	1630、1631
7A 病房	2707 - 2709
7B 病房	2771 - 2774



照護 團隊

感謝您選擇阮綜合醫院，我們非常重視您的健康和醫療照護，消化外科怡樂適團隊將盡心盡力提供您最好的照護！團隊包含了主治醫師、專科護理師、護理師、復健師、營養師、藥師、呼吸治療師、戒煙衛教師及個案管理師。