骨科 ERAS 手術前後衛教指導

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

2023.06 製訂、2025.02 修訂

一. 手術前注意事項:

1. 為了使手術順利及預防傷口感染，請您於手術前一日清洗手術部位（消毒液）。
2. 呼吸治療評估→練習(Tri-flow使用）您於手術後肺部恢復良好功能有所助益。
3. 復健運動→病人體能評估及肌力訓練使優化體能康復訓練。
4. 藥物諮詢→長期服用抗凝劑的病人之停藥與恢復服用，避免不良反應與交互作用。
5. 麻醉評估→麻醉深度監測及多模式止痛以降低疼痛感及噁心嘔吐感。
6. 戒菸、檳與酒評估與衛教。
7. **飲食種類與限制:**

☞清晨12:00後就應禁食，但可喝水或無渣飲料，如運動飲料400c.c.。

☞清晨06:00前，可喝無渣飲料，如運動飲料，勿超400cc.後就連水應禁食。

二. 手術後注意事項：

疼痛處置:

手術後若有疼痛不適，您也可選擇使用自控式止痛藥。

可選擇自控式止痛藥

取自 7B 護理站

三. 術後復健運動注意事項:

1. 術後深呼吸(Tri-flow使用)、以利您手術後肺功能恢復。術後活動功能→股四頭肌運動→足踝屈伸運動→術後第1-7天，直抬腳運動→膝關節伸屈與屈曲運動(CPM)→坐姿膝關節被動屈曲與加阻力運動→站姿運動→助行器使用下床。

 足踝屈伸運動 圖取自7B護理站	 膝關節伸屈與 屈曲運動(CPM)	 使用助行器下床

2. 須練習依您恢復狀況漸進式下床，利用輔具下床活動。
3. 保持敷料的清潔、乾燥，注意傷口有無滲血情形。

四. 居家復健運動照護注意事項：

1. 續練坐姿膝關節被動屈曲與加阻力運動。
2. 手術後三個月內，需繼續使用輔助器，門診追蹤醫師認為可恢復正常步態時為止。
3. 避免作膝關節用力的動作如：提重物、半蹲、爬山、跑、跳等。
4. 如有拔牙就醫需告知行人工關節置換手術。

參考資料：阮綜合醫院 ERAS、新臺北護理期刊
製作單位：護理部 7B 護理站
諮詢電話：07-3351121 轉 2777