

膝關節置換手術後照護須知

壹、什麼是膝關節置換術

膝關節支撐體重及提供雙腳良好的活動度，當我們活動時支撐很大的重量且提供很大的活動範圍，所以當膝蓋因關節炎或外傷造成變形或疼痛，導致行走及彎曲困難時，經醫師評估後會用手術進行人工膝關節置換以取代原有膝關節的一種骨科手術。

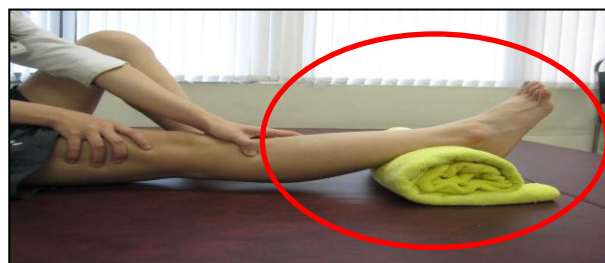
貳、膝關節置換手術後護理指導

一、手術後護理指導

(一)臥床時將患肢抬高促進血液循環，勿將枕頭置於膝下(圖一)，應放小腿處(圖二)，保持膝蓋伸直。



圖一 枕頭勿置於膝下



圖二 枕頭置於小腿處

(二)手術後多深呼吸咳嗽，避免痰液堆積於肺。

(三)復健師會教導術後復健運動，患肢可執行足踝運動，促進血液回流減少腫脹。

(四)依醫囑傷口處冰敷減緩腫脹。

(五)出院前復健師教導練習自行上下樓梯技巧。

(六)使用連續性被動式關節活動器(圖三)，增加關節活動度，減少粘黏及減輕腫脹。



圖三 連續性被動式關節活動器

二、手術後飲食注意事項

- (一)無限制下補充水分(2000c.c/天)、攝取蔬菜水果預防便秘及泌尿道感染；採均衡飲食，多食用高蛋白，如魚、肉、蛋、牛奶、豆腐等。
- (二)避免煙酒及刺激性食物，影響血循及傷口癒合。

參、膝關節置換手術後返家後注意事項

- 一、避免從事跳躍、跑步等激烈活動，若為工作或生活所需，需經由醫師評估後才可進行。
- 二、遵循住院期間教導的合適姿勢及復健運動。
- 三、術後3個月內膝關節不能負重，返家後仍需使用輔助器，依照自己的能力逐漸增加活動量並適度休息；之後依走路穩定度再決定是否不需使用輔助器行走。
- 四、活動時避免跌倒。
- 五、維持理想體重，減輕膝關節負擔。
- 六、依照醫師指示，定期返診；若手術傷口有紅腫、劇痛及有多量的膿性分泌物、走路困難請立即返診。

肆、諮詢服務電話

- (02) 89667000 轉 4293 (骨科病房)
(02) 89669000 (預約掛號專線)

伍、參考文獻

袁素娟 (2024) · 肌肉骨骼疾病系統疾病之護理 · 於劉雪娥總校閱，成人內外科護理學下冊 (九版，505-655) · 台北市：華杏。

陸、複習一下

- 問題 1:()臥床時患肢墊高促進血液循環，小腿處應放枕頭，保持膝蓋伸直。
- 問題 2:()術後採均衡飲食，多食用高蛋白飲食，如魚、肉、蛋、牛奶、豆腐等，幫助手術傷口癒合。
- 問題 3:()返家後如果手術傷口有紅腫、劇痛及多量膿性分泌物、走路困難應立即返診。

正確答案：問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位: 護理部 12G (Ortho-011)
編印日期: 2013 年 12 月 19 日 第 1 版
修定日期: 2024 年 12 月 18 日 第 5 版
全院編碼: 亞東醫院出版品(SH892)
材物編碼: MS4905Z298
宗旨: 持續提升醫療品質 善盡社會醫療責任
願景: 成為民眾首選的醫學中心