

膝關節置換手術後照護須知

壹、什麼是膝關節置換術

膝關節是人體最大的關節，能支撐體重及提供雙腳良好的活動度，當我們在活動時支撐了很大的重量且提供了很大的活動範圍，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，經醫師評估後會採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)臥床休息時以枕頭將患肢墊高以促進血液循環，但勿將枕頭置於膝下，應放於小腿處，並保持膝蓋伸直。



- (二)手術後要多進行深呼吸及咳嗽，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，促進患肢血液回流減少腫脹。
(四)依醫囑於手術傷口處冰敷減緩腫脹、準備行走輔具。
(五)出院前復健師會教導練習自行上廁所及上下樓梯技巧。
(六)使用膝關節連續性被動運動機器練習彎曲角度，增加關節活動度，減少粘黏及減輕腫脹。



二、手術後飲食注意事項

- (一)若無限水可多補充水分(2000c.c/天)、多攝取蔬菜水果

- 預防便秘及泌尿道感染；採均衡飲食，可多食用高蛋白、高纖維飲食，如魚、肉、蛋、牛奶、豆腐等。
- (二)避免煙酒及刺激性食物，以免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、跑步與激烈活動，若為工作或生活所需，則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並依照自己的能力逐漸增加活動量並適度休息；之後須依自己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，減輕膝關節的負擔。
- 六、依照醫師指示，定期返診；若手術後傷口有紅、腫、熱、痛及多量異常的膿性分泌物、疼痛加劇、走路困難請立即就醫返診。

肆、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 4291(骨科病房)
(02)89669000 (預約掛號專線)

伍、參考資料

袁素娟 (2020)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理下冊(八版，505-655)·台北市：華杏。

陸、複習一下

- 問題 1.()臥床休息時可以枕頭將患肢墊高以促進血液循環，但勿將枕頭置於膝下，應放於小腿處，並保持膝蓋伸直。
- 問題 2.()術後可採均衡飲食，可多食用高蛋白、高纖維飲食，如魚、肉、蛋、牛奶、豆腐等，幫助手術傷口癒合。
- 問題 3.()返家後如果手術的傷口有紅、腫、熱、痛及多量異常的膿性分泌物、疼痛加劇、走路困難應立即就醫返診。

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
修訂日期:2022年08月31日第4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