

關節鏡手術之衛教

一、關節鏡手術的進步和發展，改變了許多關節疾病的處置、診斷和治療，其優點包括：

- 1.對肌肉、骨頭及韌帶傷害較少。
- 2.傷口較小、疤痕較小。
- 3.術後減輕發炎反應及疼痛感。
- 4.縮短術後復原和復健時間。
- 5.減少手術術後併發症。
- 6.減少住院天數。

二、手術後注意事項

- 1.冰敷手術部位 20 分鐘，並休息 5 分鐘，抬高患肢，以減輕腫脹感。
- 2.多食用促進傷口癒合之食物：如綠色蔬菜、柑橘類水果、牛奶。禁忌：煙、酒、咖啡及辛辣食物。
- 3.維持正常走路姿勢，如有酸痛感覺，是正常現象。
- 4.觀察傷口如有發燒、寒顫、傷口出現紅腫熱痛與膿液滲出，請立即返院接受進一步檢查治療。
- 5.保持傷口周圍清潔，術後約 7-14 天返診拆線，如傷口弄濕請依照指示換藥後再以紗布覆蓋固定。
- 6.術後 2 週內避免過度運動，如深蹲、減少上下樓梯次數，移動時應使用輔具及拐杖使用，並採漸進式活動。
- 7.在運動前要做好熱身活動，並穿戴防護用具預防疾病再度復發。

參考資料：

范懿葶、黃泰榮（2022）。照顧一位肩旋轉肌袖斷裂病人行關節鏡之手術全期護理經驗。澄清醫護管理雜誌，18(4)，47-56。<http://dx.doi.org/10.30156/CCMJ>

諮詢電話 02-26723456 轉 6261

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院