

人工膝關節置換術之復健及注意事項

親愛的病人您好：

人工膝關節置換手術後除傷口照護外，復健運動也是重要目標，盡早開始復健運動不僅能提早下床活動、減輕疼痛外，也可增進日常生活的恢復，以下介紹手術後相關事項及復健運動方法。

一、手術後注意事項

1. 術後依情況陸續移除點滴管路、尿管、引流血水管路等。
2. 有疼痛情形，醫護人員會常規給予口服止痛藥物，視情況 4-6 小時給予以止痛針劑使用。
3. 手術後冰敷及抬高患肢，但膝下不可墊枕頭，避免膝關節攣縮。
4. 注意末梢血循、感覺及趾頭活動，有異常請告知醫護人員。
5. 傷口若有滲濕，請告知醫護人員。
6. 多攝食高蛋白、高營養、高維生素 A、C 之食物。
7. 術後 2-3 天，即可採漸進式下床活動，並使用適當輔具。

二、復健運動

1. 足踝運動：平躺將毛巾捲墊在腳跟處，腳板用力向上向下活動。術後即可開始做，每天進行三至四回，每回 15 到 20 次，一天至少 50 次，如下圖。



2. 直抬腿運動：平躺將膝蓋伸直並將大腿抬高，術後當天即可開始做，每天進行三至四回，每回 5 到 10 次，並逐次增加，如左圖。



3. 股四頭肌運動：平躺腿伸直，將毛巾捲墊在腳跟處，將膝窩貼近床面，維持 10 秒鐘再放鬆術後第一天開始做，每天進行三至四回，每回 5 到 10 次，並逐次增加，如左圖。



4. 臀肌運動：夾臀運動：平躺，夾緊臀部，維持 10 秒鐘。術後第一天開始做，每天進行三至四回，每回 5 到 10 次，並逐次增加，如左圖。



5. 坐床緣：雙膝自然向下彎曲，讓腳練習彎曲及伸直。術後第一天即可開始練習，如左圖。



6. CPM(持續性被動運動):使用機器做膝部復健運動。術後第一天開始執行，依病人情形由 30-50 度開始，每天增加 10-20 度，最高可達 125 度，如左圖。



7. CAM(主動性運動):運用主動活動彎曲膝部。術後第一天開始執行，依病人情形由 30 分鐘開始，每天增加最多至 1 小時，如左圖。



三、返家復健運動，除以上復健運動外，增加以下兩項復健運動：

- 1.俯臥膝屈曲運動：俯臥，兩膝彎曲，可用健肢來輔助推動患肢，如左圖。



- 2.加阻力運動：坐於椅子上，雙膝自然彎曲，雙腿交叉搖擺(健肢向患肢加壓)，如左圖。



四、返家後注意事項

- 1.持續性復健運動。
- 2.站立時保持膝關節伸直。
- 3.選擇適合坐椅，避免坐高腳椅，椅子選擇可以低於膝蓋為佳。
- 4.避免外傷及過度疲勞。
- 5.不可突然彎膝及跪。

五、下列情形出現時應立即回診

- 1.發炎情形，傷口有紅、腫、熱、痛或患部有分泌物。
- 2.嚴重疼痛。
- 3.因疼痛而不能增加活動量時。
- 4.跌倒或挫傷而傷及膝關節時。

參考資料：

黃鈺雯、林麗秋(2019)・骨骼、肌肉、關節疾病之護理・於胡月娟總校閱・內外科護理學(六版，441-578 頁)・華杏。

American Academy of Orthopedic Surgeons. (2016). Total knee replacement. Retrieved from <http://ortho info.aaos.org/PDFs/A00389.pdf>

Wilson, R. A., Watt-Watson, J., Hodnett, E., & Tranmer, J. (2016). A Randomized Controlled Trial of an Individualized Preoperative Education for Symptom Management After Total Knee Arthroplasty. Orthopaedic Nursing, 35(1), 20-29.

諮詢電話 02-26723456 轉 6260

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印