人工膝關節置換術後注意事項

114.09.07 入修

一、 簡介：

膝關節是人體中最大、最易受傷害的關節，介於股骨與脛骨間的屈戍關節，執行屈曲及伸展動作，人工膝關節手術是植入人工的結構體取代骨骼為其關節面，人工關節的設計包括鈦合金、鈷鉻合金構成，而凹面關節則以高密度聚乙烯構成。骨水泥能讓關節和骨骼緊密結合，日後不易產生鬆動，使其恢復正常活動。

二、 術後注意事項

（一） 給予冰敷減輕腫脹及疼痛，冰敷 20-30 分鐘，休息 30-60 分鐘，若產生麻木感需停止冰敷，每 2 小時更換冰敷袋一次。

（二） 維持理想體重，以減輕膝關節負擔。

（三） 持續被動運動機器（CPM）之使用-預防關節攣縮或僵硬、漸進式增加膝關節活動度，每天至少 4 次，每次約持續 30 分鐘般 30°開始，視疼痛情形增加 5~10°，出院前要能達到 90°。

（四） 病人應依病況增加或減少運動量，通常每個動作每回各做 10 下，一天做 3～4 回，運動當中如出現明顯紅、腫、熱、痛等不舒服時先停止運動並請告知醫護人員。

（五） 手術後六週內不得負重，應避免下列活動:蹲馬步、跪姿、提物、跳躍運動、爬高坡、爬山、劇烈運動等會造成人工膝關節的損壞或鬆脫。

（六） 手術後六個月可進行游泳、原地騎腳踏車、慢跑等運動，回復到正常生活。

（七） 鼓勵多攝取高蛋白食物(如:魚、肉、蛋)來促進傷口癒合。

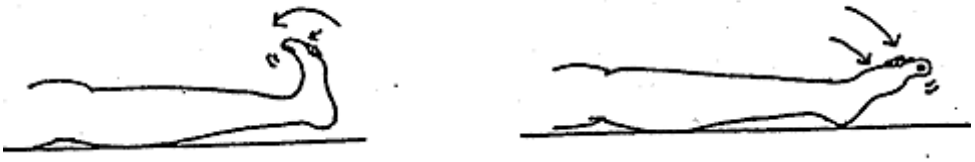
三、 手術後應保持的正確姿勢：

腿部應平直的放於床上，若欲抬高患肢則將枕頭放於小腿下 1/3 處，不可將枕頭放於膝蓋下，以免膝蓋攣縮。

四、 復健運動：

(一)踝部運動(術後第 1-2 天可做，約一天 3 次，每次 20 分)，—躺，腳踝及腳趾同時用力往上翹，維持 2 秒鐘，再用力往下壓，停 2 秒後反覆進行 10 至 25 下。

功效：可增進下肢循環，減輕水腫、維持小腿肌肉力量。

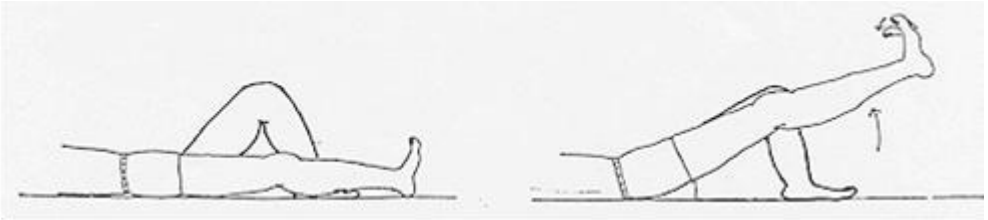


(二)股四頭肌運動—膝下墊枕頭或毛巾，用力收縮大腿肌肉，使膝窩貼緊毛巾，膝蓋向下壓，數 1-5 秒才放鬆，停 5 秒後反覆做，至少 20-30 次。

功效:維持大腿前肌肉力量，避免肌肉萎縮。

(三) 直腿抬高運動—平躺健側膝蓋伸直，患側膝蓋打直抬高約30度，且腳趾上翹，維持5-6秒鐘。

功效：增加大腿肌肉力量。



五、 預防保健：

(一)繼續執行各項復健運動。

(二)遵照醫師指示使用枴杖或助行器。

(三)定期門診追蹤治療。

(四)若有患肢異常疼痛或傷口有紅、腫、熱、痛及膝關節受傷造成走路困難等情形，應儘速就醫。