



膝關節鏡手術後病人須知

114.10.10 五修

一、何謂關節鏡

關節鏡手術為一種微創內視鏡手術，可直接觀察關節內部構造及其病變，適用於關節內疾病：如軟骨病變或退化、半月板破裂、前後十字韌帶受損或滑膜增生。

二、做關節鏡需要麻醉嗎？

一般皆採半身麻醉，依病人狀況也可能採全身麻醉，麻醉方式會由麻醉科醫師進行決定及評估。

三、關節鏡手術後應注意事項

(一) 採腰椎麻醉需平躺 6-8 小時。

(二) 注意手術後 6-8 小時以內是否可以自己解出尿液。

(三) 手術部位需冰敷一天四次，一次 15 分鐘，注意勿將彈繃或紗布弄濕。

(四) 手術後第二天即可下床活動，但需配合助行器或拐杖使用，並注意預防跌倒。

(五) 保持傷口部位清潔乾燥，若有血液滲出或滲濕之情形請告知醫護人員。

(六) 請勿自行將彈繃鬆開，預防出血。

(七) 術後抬高患肢，可促進血液循環及減輕腫脹。

四、關節鏡出院衛教

(一) 出院返家後仍要繼續做膝關節彎曲、伸直及肌肉運動和立正姿勢，以上兩種運動姿勢皆是在增加大腿前側肌肉的力量，以增加膝綁於膝關節的彈性繃帶，應保持一週不可拿掉，以避免關節內出血，若太緊可鬆掉重綁，或以護膝代替。

(二) 返家後若無不適之情形，可正常工作，包括開車、工作，如需常走動之工作，請按醫師指示何時可開始工作，二週內避免膝關節過度蹲、跪及減少上下樓次數，減少重量負荷(例如提重物、爬山)。

(三) 如感覺傷口疼痛，需返院就醫並按醫師處方服藥，不可私自買藥服用。

- (四) 必須遵守醫師的建議，若發現傷口有紅、腫、熱、痛情況，立即返院檢查。
- (五) 六個月後可以游泳、打高爾夫球及其他溫和性運動，但須避免跳躍、蹲下、賽跑、硬球類 (如網球、籃球)等運動。