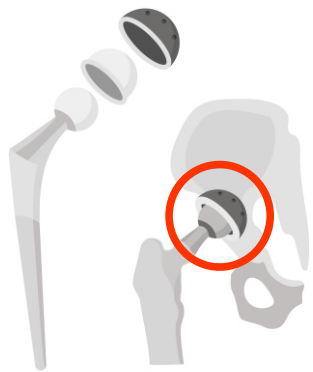


髌關節置換術 後衛教



復健技術課 製作

諮詢專線：(04)7113456#8221

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2020年02月

修訂日期：2024年03月(二版)

51720-單張-中文-004-2

一、手術後應注意事項：

- 1.中間應放一個枕頭，以維持髌關節外展姿勢，髌關節彎曲應避免超過90度，以免人工髌關節脫臼。
- 2.手術後第一天可酌情搖高床頭，以不超過60度為宜，可作梳洗、進食和看報等日常活動。
- 3.為了早期下床，您須作肌肉收縮運動和踝關節及膝關節的主動性運動。如下：
 - A. **踝關節**：將腳板將腳板向上、下翹至極限，上下重複約20次。
 - B. **膝關節與髌關節**：仰臥，將膝蓋彎曲，使腳底在床上來回滑動，彎曲時應注意到髌關節不可超過90度。
 - C. **股四頭肌訓練**：將膝蓋打直，放一毛巾捲在膝蓋下，使膝蓋用力壓毛巾捲。
 - D. **直抬腿運動**：仰臥，將膝蓋打直並向上抬起約80度，再放下。
- 4.患肢不能承受身體重量，須用拐杖或助行器三個月，並在治療師的指導下使用。

二、日常生活應注意事項：

- 1.確實遵守日常生活的禁忌姿勢。
- 2.繼續執行住院其間所教導的復健運動。
- 3.繼續使用拐杖或助行器直到再次回門診聽取醫師指示。
- 4.沐浴宜採淋浴。
- 5.逐漸增加活動量且有足夠的休息。
- 6.當身體狀況許可時，即可回到工作崗位，最好由輕鬆短時間的工作開始。
- 7.駕車、性生活可在六星期後恢復。整體復健照護過程中，如患處有紅腫疼痛、跌倒致髌部受傷、活動量無法增加或髌部有咯咯異常響聲時，建議立即返院檢查。

