

膝關節置換術後衛教單



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-003-02

什麼是人工膝關節置換術：

人工膝關節是由金屬和高密度塑膠質材，依照人體膝關節的構造、形狀、功能製作而成的。醫師會衡量您的關節磨損的程度和膝關節的活動能力，把已經磨損的軟骨、骨頭切除，而以人工膝關節來取代。

術後注意事項：

1. 拐杖與助行器的使用：手術後 2-3 個月膝關節依患者疼痛忍受度承重，故須使用拐杖或助行器走路，並在治療師的指導下學習如何適當的使用助行器。
2. 適當的休息與運動：漸進性增加您的活動量，避免太勞累，活動後要有適量的休息，讓關節在正常的姿勢下，儘量放鬆，增加舒適。
3. 術後應持續復健，以增加膝關節彎曲的角度。

4. 膝關節及肌肉的加強運動：手術後需做復健運動來幫助您順利下床，促進復原。

肌肉的加強運動如下：

A. 大腿肌肉(股四頭肌)運動：

坐姿：將膝蓋打直並將腳板向上翹，此時大腿會有用力的感覺。

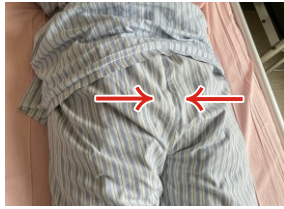


B. 踝部運動：將腳板向上、下翹至極限，上下重複約20次。



C. 臀部肌肉夾緊運動：

用力將臀部夾緊即
為正確動作。



D. 直抬腿運動：

仰臥，將膝蓋打直
並向上抬起約80度
，再放下。



E. 膝關節運動：

仰臥，將膝蓋彎曲，
使腳底在床上來回滑動，彎曲時應
彎到膝蓋覺得有緊緊的感覺。



5. 保持理想體重，以減輕膝關節的負擔。

6. 日常活動應避免膝關節的過度負擔，
以減少關節磨損的機會：如較重的東西
以推車來代表手提，上下樓梯多利用
扶手等。

7. 膝關節手術後，盡量避免下列的動作
：(蹲馬步、爬山、上下樓梯、跑、
提重物走遠路)。



8. 手術後六個月可以游泳，騎腳踏車，
回復到正常生活。

9. 如果有下列情況時應立即回診：

A. 傷口發炎，有分泌物時。

B. 疼痛加劇時。

C. 膝關節受傷並造成走路困難時。