

認識 人工膝關節置換術 與復健運動



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：2023年07月

51720-單張-中文-020-1

一、認識人工膝關節置換術

膝關節是由股骨的遠端、脛骨的上端和髌骨所組成，由多條韌帶附在股骨和脛骨上穩定關節；它是身體最大的關節，也是人體活動使用率較高的關節。

人工膝關節置換術是指在關節植入金屬和特製塑膠物來代替原有膝關節組織及功能的一種骨科手術。

二、什麼人需要膝關節置換術？

- 1.嚴重的膝關節疼痛，造成日常生活如：
：走路、上下樓梯等活動受限。
- 2.在休息時也感到中度到嚴重的疼痛。
- 3.膝關節僵硬及變形，導致無法彎曲及伸直。
- 4.保守治療（**物理治療**、減輕體重、藥物）無效，且 X-光檢查關節磨損達一定嚴重程度以上。

三、復健物理治療之目的與方法

- 1.減輕發炎及疼痛
 - (1)冰敷：配合抬高患肢，降低手術後的腫脹、疼痛。
 - (2)踝關節幫浦運動：以小腿肌肉主動收縮來促進血液循環，減少術後關節腫脹情形。
- 2.重建膝關節功能
 - (1)恢復關節活動度。
 - (2)增加肌肉力量。
 - (3)促進功能性動作。

四、注意事項

- 1.所有運動請依醫師及**物理治療師**的指示進行。
- 2.保持理想體重，以減輕膝關節負擔。
- 3.適當休息，以避免過度站立或行走。
- 4.避免膝關節保持同一姿勢太久。
- 5.**減少蹲、跪、上下樓梯、爬山或是激烈運動。**

五、居家運動項目及注意事項

1. 幫浦運動：增進循環。



- (1) 平躺，膝關節放鬆伸直，可在小腿下以枕頭墊高，以促進血液回流。
- (2) 腳板往上翹停留3-5秒後往下壓，停留3-5秒，重複做10-20次/回。

2. 直膝抬腿：維持及增進肌力。



- (1) 平躺，雙腳膝伸直。
- (2) 將一腳向上抬高，停留3-5秒後放鬆，兩腳各做10-20次/回。
- (3) 運動時避免拱背或腰前凸，以免腰椎壓力過大，導致受傷。

3. 膝關節下壓運動：維持及增進肌力。



- (1) 將適當厚度的毛巾捲放置於膝關節下，將膝關節伸直，往下壓毛巾，停留3-5秒後放鬆，兩腳各做10-20次/回。
- (2) 運動時避免拱背或腰前凸，以免腰椎壓力過大，導致受傷。

4. 直膝開合運動：維持髌關節活動度



- (1) 平躺、身體放鬆、雙手放在身體兩側。
- (2) 單側大腿打開約45度，停留3-5秒，再收回來，兩腳各做10-20次/回。

參考資料

1. American Academy of Orthopaedic Surgeons. Evidence-Based Clinical Practice Guideline: Surgical Management of Osteoarthritis of the Knee; 2015
2. 復健科工作手冊，2017