

膝關節置換術 病人須知



病房製作

諮詢專線：(04)7113456#8591、8691

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



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：2021年04月

修訂日期：2025年05月(三版)

51500-單張-中文-542-03

一、飲食

- 1.手術後如醫師無特殊囑咐，在完全清醒後，可進食少許開水，無嘔吐就可進食。
- 2.多吃蔬菜、水果，每天至少喝水2000ml以上，預防便秘、尿道感染及結石。
- 3.多吃蛋白質、鈣質食物，如魚、肉、蛋、牛奶、豆腐、小魚乾等，促進傷口癒合。
- 4.禁煙、酒，以免影響血液循環及傷口癒合。

二、術後注意事項

- 1.術後傷口會用紗布及彈性繃帶包紮，必要時醫師可能會為您的患側肢體作固定。
- 2.傷口有引流管時，注意不要壓、折到和拉扯，醫師會根據傷口及引流量，決定拔除時間。
- 3.若您覺得傷口疼痛到難以忍受，請告知護理人員，必要時可給您短期止痛劑（止痛劑不會影響傷口癒合）。
- 4.患肢須平直抬高，每小時冰敷15分鐘以減輕腫脹。

- 5.墊高患肢的枕頭應放小腿下，絕不可放膝蓋下，以防膝蓋攣縮。
- 6.請每 1-2 小時翻身一次，以促進血液循環。
- 7.下床活動須經醫師同意，第一次使用助行器、拐杖等輔具者，須由醫護人員現場指導，以免頭暈跌倒。
- 8.下床活動請使用助行器、拐杖等輔具；夜間請打開夜間照明預防跌倒。

三、術後復健運動

為了預防關節僵硬，手術後可做復健運動來協助您下床，促進復原。每次動作維持 5 秒再放鬆，休息 5 秒後再重複練習。

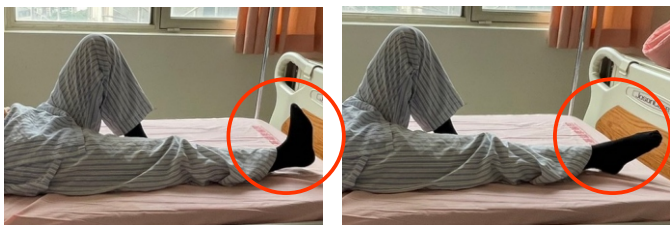
◎術後第一天起

膝關節肌肉運動：大腿肌肉運動，患側膝蓋伸直，將膝蓋下壓。

膝蓋
往下壓



踝部運動：患側腿伸直，腳板上下動。



臀部肌肉夾緊運動：

平躺，雙腿微分開，用力把兩側臀部向內夾緊。



◎術後第二天起

抬腿運動：平躺，將患肢抬高約與好腳膝蓋同高。



坐著，膝蓋伸直或健側將患側往後勾。

小幅度彎膝直膝運動：

將腳伸直，膝蓋往內彎曲，再慢慢伸直。

持續性被動機器：依醫師指示執行，每天4次，一次15分鐘，使用中如果發現傷口流血時應立刻停止使用。

四、冷療冰桶使用方法



1.冰桶內承裝一半的冰塊。



2.裝水至八分滿。



3.將蓋子蓋好。



4.將冷敷護套固定在患肢膝蓋上(鬆緊度以可以放入二根指頭為準)。



5.平行銜接冷敷護套與冰桶，白色街頭朝向病人端。



6.打開冰桶上的氣孔。



7.拿高冰桶，讓冷水流入護套中。



8.護套裝滿後即可移除冷療桶注水管。



9.冰敷15分鐘後銜接冰桶，放低冷療桶讓水流出。



10.壓擠護套確認水已流乾淨。(再次使用，重複以上步驟)。

五、居家照顧注意事項

1. 站立時應將膝關節伸直。
2. 坐姿：
 - (1) 坐椅的高度要能使**足部平放地面**。
若椅子太高使足部懸空，會使膝關節受壓迫。
 - (2) **椅子要有扶手**，以方便站立或移動身體。
 - (3) 當要由坐姿改成站姿時，應先慢慢伸展雙腿，活動關節數次再站起。
3. 慢慢增加您的活動量，但記住每次應有充足的休息。
4. 在長距離步行後患腿如有腫脹情形，應減少步行距離，且在每次步行後**回床上將患腿抬高過心臟，休息至少30分鐘**。
5. 回家後需**繼續做膝關節彎曲、伸直及抬腿訓練肌肉動作**。
6. 拆線 2-3 天後您可採盆浴或淋浴，但注意勿滑倒。
7. 避免突然、猛烈的動作，預防手術部位再受傷。

8. 復原期間應避免下列活動，直到醫師評估才可執行：
(蹲馬步、爬山、上下樓梯、跑步、提重物、走遠)
9. **手術後 1-2 個月內，須使用拐杖或助行器協助走路，直到醫師評估不必使用為止。**
10. 手術後 6 個月可以回復到正常生活如：騎腳踏車，游泳。

六、返診情況

1. 請依醫師囑咐，定時返診。
2. 有發炎情形時：
 - (1) **傷口處紅、腫。**
 - (2) **疼痛加劇。**
 - (3) **傷口滲出液很多。**
 - (4) **發燒：體溫38°C或發燒持續超過24小時。**
3. 膝蓋疼痛或比術後前幾天更不舒服。
4. 跌倒或挫傷而傷及膝關節時。
5. 手術後如：**拔牙、感冒**或其他疾病就醫時，須主動告知醫師曾換人工關節。

自我評量(是非題)

- () 1. 患部可24小時連續冰敷。
- () 2. 站立時應將膝關節伸直。

參考資料：

彰基護理部 (2024) · 膝關節置換術病人須知
· (第十八版) · 衛教單張。

題 號	1	2
解 答	×	○