

目 錄

人工膝關節置換的目的	P 2
居家生活準備	P 3
復健運動	P 4
手術前準備	P 6
手術後照護	P 7
(一) 管路照護	P 7
(二) 翻身擺位	P 8
(三) 連續被動運動機	
(CPM) 使用原則	P 9
(四) 傷口照護	P 10
(五) 冰敷、溫敷使用原則	P 11
(六) 維持行走能力	P 12
(七) 預防感染	P 13
諮詢方式	P 13

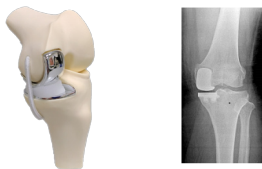
人工膝關節置換的目的

1. 矯正變形的膝關節
2. 改善膝關節破壞產生之不適應症狀
3. 增進膝關節活動度
4. 恢復膝關節穩定性，進而恢復正常步態

圖一、人工膝關節材質



圖二、部分人工膝關節置換術



圖三、全人工膝關節置換術



醫師將依各病情予以建議適合的手術方式

居家生活準備

手術後傷口修復及復健約需三個月，請先做日常生活相關準備，增進手術後的舒適及安全。

1. 座椅、床鋪高度勿低於膝關節，避免蹲、跪姿。
2. 手術後需使用助行器保護行走4~6週，建議以平緩路面為原則，應避免上下階梯。
3. 勿搬重物
4. 暫勿騎腳踏車、摩托車、開車，避免因靈活度、穩定度或循環不良而發生意外。

復健運動

建議手術前即可執行復健運動，更有助於手術後恢復。手術後也應持之以恆執行護膝三運動，作為膝關節保健的基石



維持大腿肌力
(直抬腿運動)

- 坐於有靠背、穩定的椅子上，單腳打直抬起，腳踝勾向身體，維持10秒鐘，放下2-3秒後，同一腳執行10下後才換腳執行。
- 每日4次，每次10下，每下10秒鐘。



矯正膝關節彎縮
(壓膝運動)

- 坐於椅子上時，小腿放於另一張同高的椅子上，膝關節下方懸空，雙手穩穩地將膝關節往下壓至有拉筋的感覺維持10秒，兩腳交替做。
- 每日4次，每次10下，每下10秒鐘。



增加關節活動度
(抱膝運動)

- 剛手術完建議坐於床上，臀部靠近牆壁，雙手慢慢將大腿抱向身體，感覺緊繃輕微疼痛時，雙手固定在小腿處，10秒後再漸進式的增加彎曲角度，時間以30秒~2分鐘為限。(手術前執行此運動應以不痛為原則)
- 每日4次，每次1下，每下30秒~2分鐘。

手術前準備

1. 若有長期服用之藥物，儘可能先與開立藥物的醫師討論，接受手術週期藥物是否需調整，入院時務必攜帶平日服用之藥物，並告知醫護人員服用方式。
2. 基本檢查：血液、尿液、胸部X光、心電圖檢查
3. 麻醉評估
4. 禁食
5. 移除金屬物品（眼鏡、飾品、活動式假牙、手錶．．．．．），去除指甲油，更換手術衣。

手術後照護

（一）管路照護

引流管

1. 若管路有脫落或引流容器已滿的情形，請通知護理人員處理。
2. 勿拉扯引流管且勿放置於地板上。



尿管/尿袋

1. 尿袋內尿液若超過1/2袋，應即時倒掉。
2. 尿袋放置原則應低於膀胱，但不接觸地面。



(二) 翻身擺位

1. 剛手術完若病患尚無法自行翻身，請家屬協助病患至少每2小時翻身一次，避免產生壓傷
2. 小腿下段1/3處可墊高，促進血液回流，減少下肢腫脹情形，勿將枕頭、冰枕置於膝關節下方，以免膝關節攣縮。
3. 足踝運動：足踝勾向身體10秒，放鬆10秒，每小時至少20下，可促進血液循環，預防血栓。

(三) 連續被動運動機(CPM) 使用原則



1. 手術當日：30度開始，每次20分鐘，角度不需增加，目的在於早期活動，預防血栓。
2. 手術後第一天：第一次40度開始，若不感到疼痛即可增加5度，20分鐘內以不增加超過15度為原則；之後每次的起始角度為前一次結束時的角度。
3. 每日3次，每次20分鐘，移除引流管當日暫停一天。

(四) 傷口照護

1. 住院期間若傷口有滲血、敷料脫落情形，請告知病房護理人員協助處理。
2. 返家後傷口暫勿碰水，沐浴時可先用乾毛巾及保鮮膜將傷口包起，避免弄濕傷口。
3. 請依照醫護人員師建議執行換藥，勿任意塗抹藥物、護膚產品於傷口上。
4. 換藥頻率：_____ 天 _____ 次，有滲濕或敷料脫落應即時換藥。
 - 優碘
 - 生理食鹽水(20ml)
 - 無菌棉花棒
 - 4*4紗布
 - 美容膠(中傷口)
 - 其他：_____

※生理食鹽水(20ml)開封後當次若未用完應丟棄，勿重複使用。

(五) 冰敷、溫敷使用原則

1. 冰敷：目的為止痛、止血、消炎，手術後即可開始冰敷膝關節內外兩側，每20分鐘更換冰敷部位，夜間可不須冰敷，冰敷至拔除引流管當日。
2. 溫敷：目的為肌肉放鬆、促進血液循環，水溫40度C，移除引流管隔日可開始溫敷於膝關節內外兩側，每20分鐘更換溫敷部位。
3. 冰溫敷：建議用於嚴重腫脹且組織僵硬時，執行方式為冰敷1分鐘，溫敷5分鐘，重複30分鐘，每日執行3~4次。
4. 若大腿、小腿有瘀血、腫脹情形，可使用溫敷促進血液循環，加速瘀血吸收，**切記冰枕或熱水袋都不可放置於膝關節下方**，以免關節攣縮。



(六) 維持行走能力

1. 手術後第一次下床活動，務必在床邊先坐15~20分鐘，若無頭暈不適情形，才可下床使用助行器站立、行走，且務必要有家屬陪伴。



2. 術後需使用助行器保護行走4~6週，可依個人體力逐漸增加行走距離，當醫師判斷肌力足夠時，才可改為手杖或放開雙手獨自行走。

(七) 預防感染

日後若有進行任何手術、拔牙、植牙或有發燒情形，請告知醫師曾置換人工膝關節，若醫師有開立預防性抗生素，請遵照醫師指示服用完畢，以預防人工關節感染，並應定期回診追蹤。

諮詢方式

返家後若有膝關節相關問題，請來電諮詢

諮詢電話：05-2648000分機：_____

諮詢時間：星期一~星期五

上午 08:30~12:00

下午 13:30~17:30

Memorandum



敬祝您

身體健康 平安吉祥

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院：(03) 8562016

玉里慈濟醫院：(03) 8882718 分機 9

關山慈濟醫院：(089) 8148000 分機 128

台北慈濟醫院：(02) 66289779 分機 2236

台中慈濟醫院：(04) 25368069

大林慈濟醫院：(05) 2648333

斗六慈濟醫院：(05) 5372000 分機 127

網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈濟醫院關節中心、健康管理中心
109.01 制訂





佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

人工膝關節 置換照護



中文