

人工膝關節置換術 衛教本

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957 印製
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

一、為什麼要換人工膝關節?

當我們的膝關節因為多年的風濕性關節炎。退化性關節炎。或是嚴重的外傷讓膝關節產生變形或疼痛，造成行走及彎曲膝關節困難而影響日常生活時，醫生會視情況做人工膝關節置換手術，手術是使用人工的關節取代原有的關節。。

二、手術後的活動：

1. 手術後第1天：

每2小時翻身一次，可搖高床頭坐臥於病床上

2. 手術後第2~3天：

採漸進式下床，先坐於床緣約5分鐘，若無頭暈不舒服，可使用助行器，患肢不負重，站立於床旁5分鐘，待無不舒服再於病房以助行器協助於病房內走動

(1)助行器使用方法：讓身體的重心放在健肢，雙手將助行器挪前一步，患肢同時跟進一步，再手握助行器支撐身體，同時健肢跟進一步

(2)拐杖使用方法：讓身體的重量由健肢來支撐，兩支拐杖及患肢同時跨出一步後健肢跟進

3.手術第3天以後：

可於病房走廊步行，活動不超過20分鐘，而後臥床休息並抬高患肢

三、手術後復健運動：

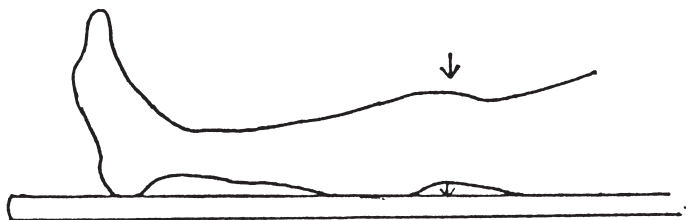
每天運動3~4次，每次30分鐘，做完以後冰敷30分鐘！

1.手術後第1~2天：

(1)股四頭肌運動：

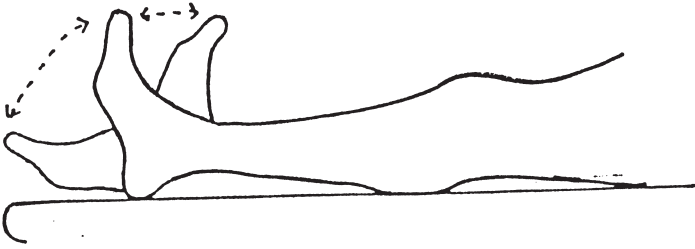
先平躺，然後把患肢的腳伸直喔！用力。。使膝關節向下壓向床面，維持下壓動作5秒鐘後放鬆，然後重複做5分鐘

~要有恆心才會快快的好起來喔！加油！加油！~



(2)踝關節運動：

先平躺，把雙腿伸直平放，把腳板上下伸曲反覆約5分鐘。

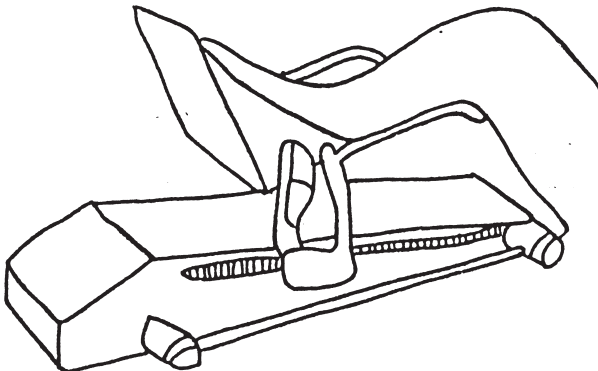


~累了吧!休息一下下要繼續加油喔!!~

2.手術後第3天：

(1)持續性被動運動：

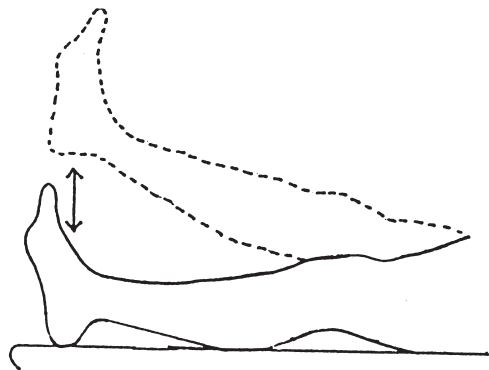
膝關節被動式復健機器(CPM)，將膝蓋彎曲角度設在40度，每日增加15度，在出院時可以達到90度以上才可以喔！



~好開心吧!再努力幾天就可以回家

(2)抬腿運動：

先平躺，伸直患肢，然後把一支腿抬高約30度並維持5秒鐘慢慢放下來，反覆做5分鐘，再換另一肢腿做同樣的運動



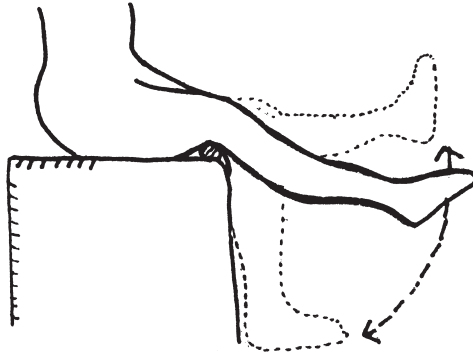
(3)側姿抬腿運動：

先側躺向健側，並將健側的髖部膝關節略彎曲以保持平衡，把患側腿向上抬高後，緩緩放下重複做5分鐘。



(4) 坐姿直舉腿：

坐於床沿，於膝下放一小枕頭(可用衣服捲起代替)讓雙膝蓋自然垂下，讓一側小腿向上伸直，再緩緩屈膝，盡量下彎重複做5分鐘。



~有沒有覺得自己進步很多?替自己拍拍手吧!~

四、出院要注意的事情有哪些?

1. 患肢負重程度應遵守醫生指示。
2. 回家後仍需做股四頭肌，直舉腿…膝關節彎曲運動，每天3次，一次30分鐘，以維持人工膝關節活動度及肌肉張力。(多做運動可比促進血液循環，加速骨骼的生長，…好處多多喔！)

- 3.早晨起床可先活動雙腿關節再下床。
- 4.長距離的走路後，若腳有腫脹情形，應暫停步行，抬高腿步休息。
- 5.爬樓梯時應健肢先上，再用患肢上，每次只登一階，下樓梯時應患肢先下再下健肢。
- 6.避免上蹲式馬桶，跪在地上擦地板，及行走路面不平的道路。
- 7.傷口未拆線前應保持傷口乾燥避免弄濕，否則應換藥。
- 8.若有下列情形請盡速返院檢查：
 - (1)傷口有紅、腫、熱、痛、流出液體血水。
 - (2)小腿或足部有腫脹或壓痛。
 - (3)跌倒或受傷讓膝關節再度受傷害。
- 9.傷口拆線後2天可採盆浴或淋浴。
- 10.定期按醫師指示回門診檢查。

住院流程：(住院天數為10天)

	住院日	手術日	手術後第1天	手術後第2天	手術後第3天
	住院第1天	住院第2天	住院第3天	住院第4天	住院第5天
檢查與治療	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 抽血檢查 ◎ 尿液檢查 ◎ 心電圖檢查 ◎ 胸部X光檢查 ◎ 皮膚準備—膝部剃毛 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 手術日 ◎ 手術中麻醉 ◎ 放置導尿管。集血袋 ◎ 手術後膝部X光檢查 ◎ 患肢局部冰敷 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 抽血檢查 ◎ 拔除導尿管 		<ul style="list-style-type: none"> ◎ 視情況拔除集血袋 ◎ 傷口換藥
藥物		<ul style="list-style-type: none"> ◎ 手術前打上點滴及抗生素 ◎ 手術後續用點滴及抗生素 ◎ 視需要使用止痛劑 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 點滴 ◎ 注射抗生素 ◎ 口服藥物 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 點滴 ◎ 注射抗生素 ◎ 口服藥物 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 點滴 ◎ 注射抗生素 ◎ 口服藥物
飲食	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 可正常飲食 ◎ 午夜12點開始禁食開水及任何食物 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 手術後依照醫護人員指示時間下先喝開水若無不適可進食食物 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 可正常飲食 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 可正常飲食 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 可正常飲食
活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 可正常活動 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 術後需平躺6-8小時 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 視情況坐起來及床上復健運動 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 坐於床緣 ◎ CPM運動--40-55度 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 助行器下床 ◎ CPM運動—55-70度
護理活動	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 接受護士之環境介紹與環境檢查說明 ◎ 接受衛教手冊 ◎ 填寫手術麻醉同意書 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 注意尿管及血液引流管之固定 ◎ 抬高換肢 ◎ 患肢冰敷 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 注意血液引流管之固定 ◎ 抬高患肢 ◎ 患肢冰敷 ◎ 學習使用床上便盆 ◎ 患肢依情況可做股四頭肌及踝關節運動 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 注意血液引流管之固定 ◎ 抬高患肢 ◎ 協助與指導漸進式下床 ◎ 患肢依情況可做股四頭肌及踝關節運動 ◎ 練習膝關節彎曲 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 教導使用助行器 ◎ 患肢依情況可加做抬腿運動 ◎ 患肢負重需依護理人員指示 ◎ 練習膝蓋自彎曲

註：以上為一般住院情況，醫護人員會視情況調整

	手術後第4天 住院第6天	手術後第5天 住院第7天	手術後第6天 住院第8天	手術後第7天 住院第9天	手術後第8天 住院第10天
檢查與治療			◎傷口換藥	◎抽血檢查	◎傷口換藥
藥物	◎注射抗生素 ◎口服藥物	◎注射抗生素 ◎口服藥物	◎注射抗生素 ◎口服藥物	◎注射抗生素 ◎口服藥物	◎出院帶藥2天份
飲食	◎可正常飲食	◎可正常飲食	◎可正常飲食	◎可正常飲食	◎可正常飲食
活動	◎助行器下床 ◎CPM運動—70-85度	◎助行器下床 ◎CPM運動—85-100度	◎助行器下床 ◎CPM運動—100度以上	◎助行器下床 ◎CPM運動—100度以上	◎助行器下床
護理活動	◎出院衛教—患肢活動限制之指導與回覆示教 ◎練習膝蓋自彎 ◎患肢依情形可加做側肢抬腿運動	◎出院衛教—傷口照護指導，注意異常徵象，發燒，傷口疼痛有分泌物流出 ◎續做肌肉關節運動	◎出院衛教—生活相關事項解釋與指導 ◎續做肌肉關節運動，依情況可加做坐姿直舉腿運動	◎出院衛教—服藥注意事項 ◎續做肌肉關節運動	◎預約返診時間 ◎辦理出院

以 **創新**、**卓越**、**尊重生命** 的理念，

達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命

臺北醫學大學附設醫院

◎地址／台北市吳興街252號

◎總機電話／2737-2181

◎北醫健康諮詢專線／2738-7416

◎語音24小時電話掛號／23771866

◎人工電話預約掛號專線／27380032（服務時間8：00～16：00）

◎傳真預約掛號專線／87320395

◎當日預約掛號時間／上午診 10：30以前・下午診 15：00以前・夜診 19：00以前

◎到診時間／上午診 9：00～11：30・下午診 14：00～16：30・夜診 18：00～20：00

◎網路掛號網址／www.tmuh.org.tw