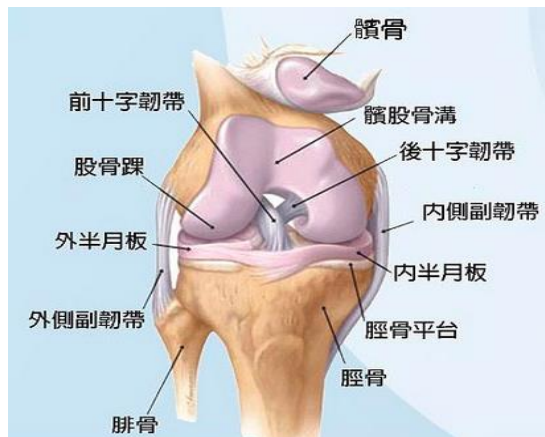


# 膝關節手術後護理須知

經骨科醫師檢視

## 一. 認識膝關節：

膝關節包括骨頭、韌帶、關節腔和半月板、和軟骨，上接大腿骨(股骨)，下接小腿骨(脛骨)。當我們走動時，就牽動大、小腿骨的運動造成膝關節摩擦，而靠軟骨和關節液來減少摩擦。



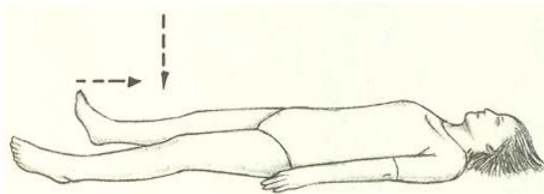
## 二. 如何加強關節的運動：

### ◆ 膝關節及肌肉的加強運動：

手術後須做復健運動來幫助運動您順利下床，促進復原。

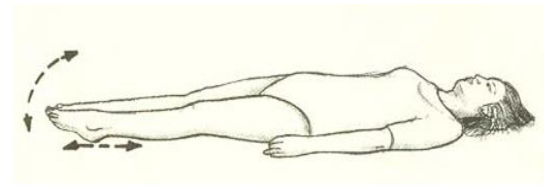
#### 1. 大腿肌肉(股四頭肌)運動：

平躺，患側腿伸直，用力收縮大腿肌肉，使膝窩緊貼床面，並數1~5後才放鬆，接著停5秒後再重複做。



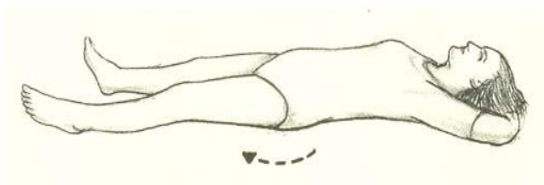
#### 2. 裸部運動：

平躺，使患側腿伸直，腳板上、下踩動及旋轉。



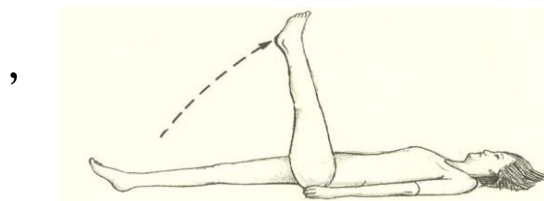
#### 3. 臀部肌肉夾緊運動：

平躺，雙腿微分開，用力把兩側臀部向內夾緊，數1到5後才放鬆，停5秒後再重複做。



#### 4. 直抬腿運動：

平躺，兩腿伸直，膝蓋不要彎，將患肢抬高，從1數到5後才將腿放下，停5秒後再重複。



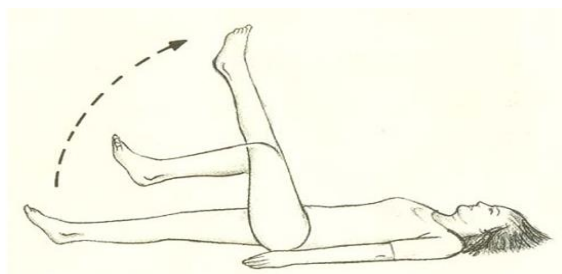
林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1780



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

### 5. 膝關節運動：

將大腿抬起，膝蓋彎曲，使與身體呈直角，然後將小腿伸直，慢慢放下。



### 6. 拐杖與助行器的使用：

手術後2~3個月膝關節暫時不能承受身體重量，故須使用拐杖或助行器走路。

### 7. 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，盡量放鬆，增加舒適。

### 8. 保持理想體重，以減輕膝關節的負擔。

### 9. 日常活動應避免膝關節的過度負擔，以減少關節磨損機會：如較重的東西以推車來代替手提；上下樓梯多利用扶手等。

### 10. 膝關節手術後，請盡量避免下列動作：

a. 蹲馬步 b. 跑步 c. 爬山 d. 提重物 e. 上下樓梯 f. 走遠路

### 11. 遵守醫師給您的活度限制，直到下次回診。

### 12. 手術後六個月可以游泳、騎腳踏車，回復到正常生活。

### 13. 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。

### 三. 出院後注意事項：

1. 回家後自己仍需繼續做膝關節彎曲、伸直及肌肉運動。

2. 若有傷口紅、腫、熱、痛，行動受阻時，請回診檢查。

3. 手術後傷口外側會有麻木感，這是正常的現象。

4. 如拔牙、感冒或其他疾病時，需告訴醫師曾換人工膝關節，以開立抗生素，預防感染。

5. 一般手術後，六星期內患肢勿踩地，三個月後視情況可不必用拐杖。

6. 六個月後可以游泳、打高爾夫球及其他溫和運動，但須避免跳躍、蹲下、賽跑、硬球類(如網球、籃球)等運動。

#### 四. 經醫師指示可選擇適當產品使用：

1. 助行器、拐杖。
2. 膝關節護具，如：膝關節保護帶、重型膝關節壓迫帶、輕型膝關節支持帶、沾黏式膝關節支持帶、膝關節運動帶。
3. 活杜力差的患者沐浴、如廁時，可選用浴椅或活動馬桶椅。