

人工膝關節置換術後病人護理指導

一、術後復健運動目的在重建膝關節的活動範圍及肌肉力量，復健計劃包括：

(一) 每天執行一『**健肢關節全範圍運動**』。

(二) 手術後第一天開始：

1. 強化股四頭肌運動—

平躺→患腿伸直→膝部下壓，抵住床鋪→使大肌肉繃緊維持5秒，放鬆5秒後，每天做2次，每次5~10分鐘（圖一）。



圖一 膝部下壓

2. 抬臀運動—

利用健側腿彎曲踩床，慢慢的將身體撐起後數5秒，再緩慢躺平，每1~2小時執行一次，以預防壓傷及強化肌肉力量（圖二）。

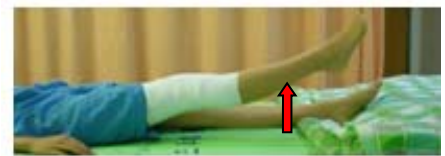


圖二 抬臀運動

(三) 手術後第二、三天可以起床練習站立，站立前應先坐於床邊，待無頭暈不適情形時再站立，且注意『患肢不要使力』。

(四) 手術後第三天開始**抬腿運動**—

平躺時兩腿伸直，抬高患肢數5秒，再將腿放下，放鬆5秒後，再重複（圖三）。



圖三 抬腿運動

(五) 手術後第五天開始**患肢側抬腿運動**—

先臥向健側，健肢膝關節略彎曲，以保持平衡。然後患肢膝關節伸直，患肢上舉，數5秒後，再將腿放下，放鬆5秒後，再重複（圖四）。



圖四 患肢抬腿運動

(六) 行走練習：

1. 當可抬高患肢時，便可以使用拐杖或助行器練習走路，但需有人陪伴。
2. 練習行走時請穿膠底鞋，以防滑倒，至於患肢著地可承受多少力量，請遵照醫師指示。
3. 自床緣或座椅起身預備站立時，應以雙手緊握椅子的扶手用力下壓站起，千萬不可利用拉助行器起身站立；行走後欲作休息時也應背對座椅緊握助行器之兩側，緩慢屈膝坐下。

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330



4. 步行後有腫脹傾向時，應減少步行量，且在每次步行後平躺抬高腿部。
5. 行走時應注意每一步腳跟著地，膝關節伸直，不可以腳尖行走；健肢則注意要站直。
6. 在下床站立並行走後，可站立於床尾，雙手緊握床尾護欄，以可承受的膝關節彎曲角度，漸漸屈膝，如此重覆練習。
7. 當行走已相當穩定時，如需爬樓梯時，上樓應先以正常的腳上樓，接著患肢上樓，然後最後是拐杖，下樓則剛好相反；若為接受兩側膝關節置換術者則以較有力的腳視為健腳，依同樣方式上下樓。

二、出院護理指導

- (一) 傷口未拆線時，應保持敷料清潔乾燥，避免潮濕。
- (二) 拆線3天後可以採淋浴。
- (三) 要持續執行關節和肌肉運動，並採漸進式增加活動量，運動30分鐘後，需有充分的休息，避免疲累。
- (四) 手術後3個月內，需使用助行器，直至醫師評估可不需再使用助行器，才可以正常行走。
- (五) 步行後，患肢可能有腫脹情形，可於休息時抬高腿部，促進靜脈血液回流。
- (六) 避免一半蹲、走遠路、提重物、爬樓梯、爬山。
- (七) 保持理想體重，以推車代替提重物，爬樓梯時使用扶手減少膝蓋負重。
- (八) 坐辦公室工作者，於術後2個月內可回到工作崗位；工作需搬重物者，需延至3~4個月才可回到工作崗位。
- (九) 如有下列情形，請儘快至門診就醫：
 1. 關節僵硬，活動幅度不佳。
 2. 發燒、傷口紅腫、有滲出液或疼痛增加。
 3. 跌倒或挫傷而傷及患側膝蓋時。
 4. 小腿或足踝腫脹疼痛時。
 5. 深呼吸時出現胸痛現象時。
 6. 身體有其他部位感染、接受拔牙或手術，請與骨科醫師聯絡，必要時須服用抗生素。

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330

**參考資料：**

王雲充、吳佩錡、張郁婷（2019）·應用標準化團隊合作照護模式提升全人工
髌關節置換術後物理治療品質·*物理治療*，44（4），336-337.

原永健、李宜軒、陳鍾沛、鄭正文、彭孟炤（2019）·Traumatic Dislodgement
of the Tibial Polyethylene Insert with a Patellar Tendon Rupture
Following a High-Flex Posterior-Stabilized Total Knee Replacement: A
Case Report·*輔仁醫學期刊*，17（4），191-197.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 術後復健運動目的，在重建膝關節的活動範圍及肌肉力量？
2. () 行人工膝關節置換術後可執行足踝運動、大腿收縮運動、膝部彎曲運動？
3. () 只要自己認為可以使用拐杖或助行器練習走路，就不需要家人陪伴？

◎選擇題

4. () 人工膝關節置換術後復健運動包含？
(1) 股四頭肌運動；(2) 抬臀運動；(3) 抬腿運動；(4) 以上皆是。
5. () 人工膝關節置換術後應**避免**哪些運動？
(1) 半蹲；(2) 走遠路；(3) 提重物；(4) 以上皆是。
6. () 有哪些情形，請儘快至門診就醫？
(1) 關節僵硬，活動幅度不佳；(2) 小腿或足踝腫脹疼痛時；(3) 跌倒或挫傷而傷及患側膝蓋時；(4) 以上皆是。

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(4) 5.(4) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330