

膝關節置換術後照護須知

一、術後注意事項：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 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。）
- (四) 患肢須平直抬高，每小時冰敷15分鐘以減輕腫脹。
- (五) 墊高患肢的枕頭應放小腿下，不可放膝蓋下，以防膝關節攣縮。
- (六) 請每1~2小時翻身一次，以促進血液循環。
- (七) 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。

二、飲食：

- (一) 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。
- (二) 多吃蔬菜、水果，每天至少喝水2000cc。

(三) 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。但勿刻意吃鈣片或高鈣牛奶，避免結石。

(四) 禁菸、酒，以免影響血液循環及傷口癒合。



三、居家照顧注意事項：

(一) 站立時應將膝關節伸直。

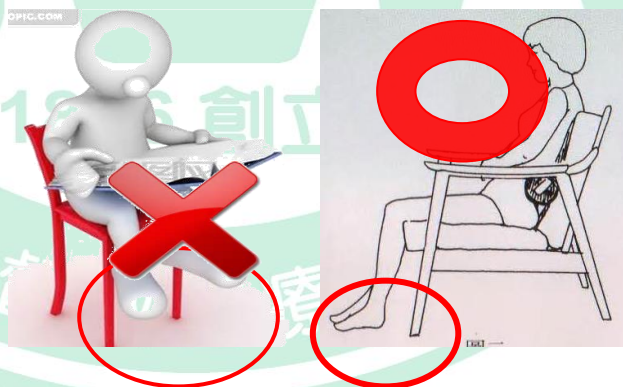
(二) 坐姿：

▶ 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。

▶ 椅子要有扶手，以方便站立或移動身體。

▶ 當要由坐姿改成站姿時，應先慢慢伸展雙腿，活動關節數次後，再站起。



(三) 慢慢增加您的活動量，但記住每次應有充足的休息。

(四) 在長距離步行後患腿如有腫脹情形，應減少步行量，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。

(五) 回家後仍需繼續做膝關節彎曲、伸直及抬腿訓練肌肉動作。

(六) 拆線2~3天後您可採盆浴或淋浴，但注意勿滑倒。

(七) 避免突然、猛烈的動作，預防手術部位再受傷。

(八) 復原期間應避免下列活動，直到醫師評估後才可執行：

1. 蹲馬步



2. 上下樓梯



3. 提重物



4. 爬山



5. 跑步



6. 走遠



(九) 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。

(十) 手術後3至6個月可以回復到正常生活及日常工作，如：騎腳踏車、游泳等。

四、返診情況：

- (一) 請依醫師囑咐，定時返診。
- (二) 有發炎情形時：傷口處紅、腫、疼痛加劇、傷口滲出液很多、發燒（體溫 38°C 或發燒持續超過24小時）。
- (三) 膝蓋疼痛或比術後前幾天更不舒服。
- (四) 跌倒或挫傷而傷及膝關節時。
- (五) 手術後如有：拔牙、感冒或其它疾病就醫時，須主動告知醫師，施行過膝關節置換手術，以利醫師評估預防性抗生素之使用。

