

膝關節鏡手術 衛教指導手冊

✚ 手術前護理指導

1. 您須執行抽血檢驗、胸部 X 光、膝關節 X 光與心電圖檢查。
2. 醫師解釋後，請您填妥手術說明書、手術同意書及麻醉同意書。
3. 手術前您可先練習床上使用便盆、深呼吸及有效咳嗽、翻身及上下床方法，可降低手術後合併症。
4. 手術前一天請先洗澡清潔皮膚，若醫師於您的手術部位標記，請勿洗掉。
5. 手術前一天晚上 12 點或手術前 8 小時請您開始禁食，包括水、藥物和任何食物。
6. 手術當天須有家人陪伴，以利執行手術前評估與麻醉前訪視。
7. 手術當天換上手術衣並打上點滴，當天請勿上妝、須去除內衣褲、項鍊、戒子、手環、活動假牙、義眼、隱形眼鏡、指甲油，以便手術過程中護理人員可觀察您的四肢血液循環。
8. 手術後腿部會有傷口，並可能會有膝支架使用及尿管。

✚ 手術後護理指導

(一)飲食

第一天：

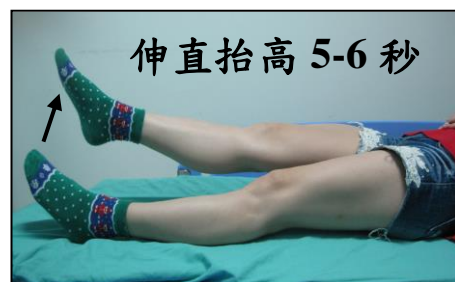
手術返回病房後先禁食兩小時，兩小時後可喝水，若無噁心嘔吐就可正常飲食。若無其他疾病的飲食限制，請多攝取高蛋白及維生素 C 食物，以促進傷口癒合，如：魚、肉、蛋、奶類，柑橘類、柳丁、木瓜、芭樂、奇異果等水果；另外請多攝取高纖維食物，如：菠菜、青江菜等蔬菜類以促排便順暢，維持正常體重可減輕膝關節負重。

(二)復健與肢體活動

手術後應保持正確姿勢：可用枕頭抬高患肢(但請勿放置於膝關節下，避免壓迫膝後動靜脈而影響血循)，以利改善腫脹。

第一天：

- 1.若採半身脊椎麻醉者，於手術後應平躺6小時，才可下床。
- 2.助行器輔助下站立，並盡量維持直立姿勢。【必要時可延至第二天再下床】
- 3.直抬腿運動：平躺，患肢腿伸直抬高，從1數到5才放鬆，停5秒再重複。

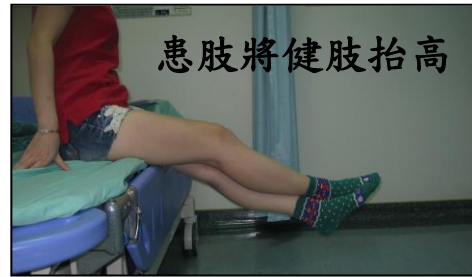
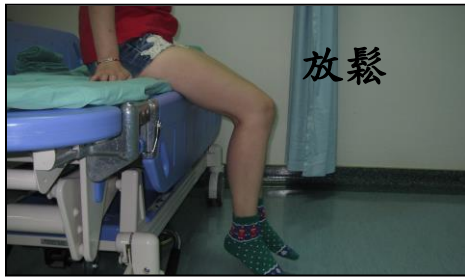


第二天：

- 1.於協助下下床站立、活動及走出病室外，並逐漸增加行走距離及時間。
- 2.彎曲膝蓋：站立時，儘可能屈膝抬大腿地將膝蓋彎曲。停留5秒後再放鬆，每次10下，重複4次，一天3回。
- 3.伸展與屈曲運動：平躺，患肢慢慢屈曲再慢慢伸直。



- 4.被動屈曲與抗阻力伸展運動：坐於床緣，雙腳自然下垂，健肢置於患肢上，往下壓5秒才放鬆，停5秒再重複；同一姿勢，用患肢將健肢抬高5秒才放鬆，停5秒再重複。



5.依個人狀況，可採漸進式運動，每天半小時，逐漸增加到每次半小時，每天2~3次。

第三天直到出院：

- 1.不長途步行或劇烈活動，日常生活沒有限制，3天後可逐漸恢復正常活動，但應避免膝關節過度的使用及重量負荷。
- 2.負重運動：下床站立，雙手扶床欄，健肢抬高，用患肢支撐全身重量，持續5秒，換腳重複上述動作。



- 3.屈膝運動：下床站立，雙手扶床欄，膝彎曲半蹲下，再慢慢伸直站起。（每天增加彎曲角度）



(三)疼痛處理

手術後1~2天內，關節有暫時性輕微腫脹疼痛情形，醫師會評估視需要提供止痛藥，減緩症狀。除了藥物外，可以使用深呼吸技巧、看電視、看書、聽音樂、與家人聊天等方式，轉移對疼痛的注意力。經醫師允許下，才可用冰敷或冷敷緩解疼痛，傷口外部冰敷20~30

分鐘為宜。

(四)傷口照顧

- 1.患肢會以彈繃包紮，不可自行去除，但須注意是否有腫脹、痛、麻、四肢末梢冰冷、包紮過緊而影響末梢之血液循環。
- 2.傷口未拆線前，應保持乾燥避免弄濕。
- 3.出院時護理人員會指導如何換藥，傷口約10~14天可於門診拆線。
- 4.出院後若傷口有紅、腫、熱、痛或發燒情形，需回診檢查。

居家保健

1. 回家後仍須做股四頭肌之肌力訓練，如：直抬腿與膝關節彎曲運動，並採漸進式增加活動量，每天3次，一次5~10分鐘，以維持膝關節活動度及肌肉張力。
2. 回家後若無不適即可正常生活，包括：開車、工作。兩週內避免關節過度重量負荷、提重物、減少上下樓梯次數。
3. 早晨起床可先活動雙腿關節再下床，小心避免滑倒。
4. 避免跪在地上擦地板，及行走於路面不平的地方。
5. 長距離走路，若患肢有腫脹情形，應暫停步行，抬高腿部休息。
6. 須保持理想體重，提重物以推車代替，爬樓梯時利用扶手減少膝蓋負重。
7. 一個月內避免下列活動：跪姿、提重物、跳躍運動、爬高坡、爬山、及劇烈運動，以防造成膝關節傷害。
8. 視個人情況於一個月內可使用輔助器助行，手術後3個月可游泳、原地騎腳踏車、健走、甚至慢跑等運動。
9. 傷口拆線後2天可採淋浴，依醫囑指示服用藥物，定期回診。
10. 如為韌帶重建者，須要穿著膝支架支托以固定膝部，並依醫囑調至0度，後續漸進式增加膝蓋可彎曲的角度。

如有下列情況，請盡速回診

- 1.膝關節碰撞而導致行走困難、有嚴重劇痛或腫脹情形。
- 2.發燒或傷口有紅、腫、熱、痛、流出液體血水。

參考文獻

袁素娟(2013)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學下冊* (六版，496-643)·台北市：華杏。

Gregory M. M., Thomas S. T. & Jeffrey N. K.(2015). *Total knee arthroplasty*. In UpToDate, Wolfson A. B. (Ed), UpToDate, Daniel E F., Retrieved http://ezproxy.kmu.edu.tw:2058/contents/total-knee-arthroplasty?source=search_result&search=total+knee+replacement&selectedTitle=1%7E62

袁光霞、林碧珠(2017)·骨骼肌肉關節疾病病人的護理·於蔡秀鸞總校訂，*最新實用內外科護理學下冊*(最新修訂版，18-25)·台北市，永大。



寶建醫療
社團法人

寶建醫院

PAOCHIEN HOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw