

臺中榮民總醫院埔里分院復健科

膝關節置換術的術後復健及注意事項

物理治療師 李佩恩

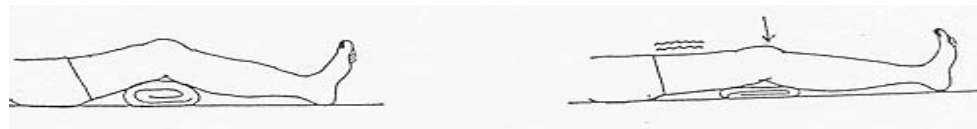
膝關節置換術後需進行復健運動，其目的在於恢復患肢的肌肉力量及關節活動度，以利患者回復正常的日常生活功能。

◆ 術後 1-3 天

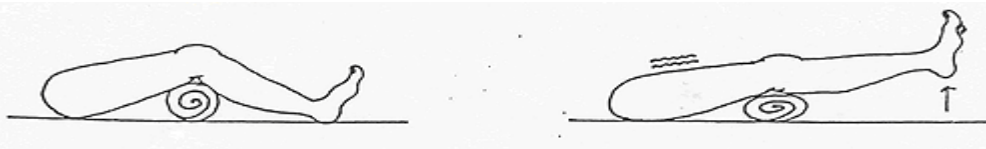
踝關節幫浦運動：踝關節配合腳趾頭用力往上翹，停 2 秒，在用力往下壓，在停 2 秒，再重覆，一回合做 10-25 下。在病房期間，每 1 小時做一回合運動，出院後一天做 3 回合。



股四頭肌等長運動：膝下墊毛巾，將膝蓋用力往下壓，可感覺大腿前側肌肉鼓起起來，每次停留 10 秒。一回合做 10-25 下，一天做 3-5 回合。



小腿伸直運動：膝下墊枕頭或毛巾，使膝蓋彎曲約 30 度，在將膝蓋用力伸直，維持 10 秒。一回合做 10-25 下，一天做 3-5 回合。



◆ 術後 3-7 天

下肢滑行運動：平躺時，患腿慢慢屈曲，約停留 5-10 秒，再慢慢伸直，停留 5-10 秒。一回合做 10-25 下，一天做 3-5 回合。



直腿抬高運動：平躺時，患側膝蓋伸直並抬高約 30 度，維持 5-10 秒（逐漸增加停留的時間）逐漸增加停留在空中的時間。一回合做 10-25 下，一天做 3-5 回合。



◆ 注意事項：

1. 出院後所有復健運動須繼續，並漸漸增加活動量，運動後要充分休息已恢復體力。運動過程中，出現肌肉痠痛是正常現象。
2. 出院後應繼續使用助行器或拐杖，直到醫師告知不需使用為止。
3. 腿部應平直的放於床上，若欲抬高患肢則將枕頭放於小腿下 1/3 處，不可將枕頭放於膝蓋下，以免膝蓋攣縮。
4. 避免有下列活動：跪姿、提重物、跳躍運動、蹲馬步、爬山及劇烈運動等會造成人工膝關節的損壞或鬆脫。
5. 保持理想體重以減輕膝關節的負擔。
6. 如果有下列情況時應立即回診：
 - 若傷口有滲出液、發燒及不明原因之過度疼痛時。
 - 因跌倒或挫傷而傷及膝關節時。
 - 患肢的活動範圍減低時。