



~臺中榮民總醫院埔里分院護理指導~

全膝關節置換術護理指導

編號：R-3100-209

一、手術前的準備：

1. 基本檢查：抽血、心電圖、X光（胸部及膝部）、尿液分析。
2. 練習床上使用便盆、尿壺、深呼吸、咳嗽及關節運動和肌肉運動。
3. 清潔患部：手術前一天，應該徹底清潔患部，以準備次日的手術。
4. 禁食：手術前一天晚上十二點開始禁食，包括水和食物。
5. 送開刀房前的準備：手術當天會為您換上手術衣並打上點滴。當手術室通知後，您必須把活動假牙、項鍊、戒子、眼鏡、隱形眼鏡去除，指甲油也必須拭去以便手術前、中、後觀察您的四肢血液循環情形。
6. 護理人員依醫師處方給予預防性抗生素，以減少感染，然後送您到手術室。

二、手術後的情形：

1. 手術後由醫師、護士陪同至恢復室觀察，等情況穩定後待醫師允許，再返回病房。
2. 到達病房後，您可能還打著點滴，同時傷口處可能會有一條引流管，主要作為引流傷口血水，手術後三天血水會減少，醫師會決定是否拔除管子。
3. 您的傷口在膝蓋處，醫師會用紗布與彈性繃帶包紮。
4. 隨著麻醉藥的消退，傷口會有疼痛的現象，必要時可依醫生指示予打止痛針；您也可以深呼吸放鬆肌肉以減少疼痛。
5. 傷口的冰敷可以減少腫脹、預防出血、減輕疼痛及不適。

三、手術後應保持的正確姿勢：

1. 膝部保持平直放置床鋪上，患腿抬高、足部懸空，將枕頭放在小腿以下 1/3 處，膝下不可以墊枕頭，以免膝蓋彎縮，致使往後無法伸直。
2. 醫師會在拔除引流管後，視情況要求您的患腿使用膝關節運動器做伸曲運動，因為手術後要練習患膝能彎曲至角度大於 90 度，才算恢復正常功能。
3. 剛開始做運動時可能較不舒服，所以我們會把機器調慢，彎曲的角度調小，讓您慢慢適應；也會教家屬了解機器的使用方法及注意事項。

四、手術後的復健運動：

1. 復健運動的原則：手術後應該開始做運動，運動的次數和強度，依病人忍受的程度來調整計劃。（通常剛開始時，每天可做三次，每次 30 分鐘，不可超過 45 分鐘），若有劇痛須立即停止。
2. 連續被動運動機器（CPM）：
目的：讓關節依病人忍受度，漸進的彎曲，開始使用 CPM 由 30 度開始，每天增加 10 度，直到病人出院，膝關節彎曲度數需大於 90 度。
3. 手術後的肢體運動：
 - (1) 健肢關節全範圍運動：每天執行。
 - (2) 股四頭肌運動：手術後第一天開始。
方法：平躺，患腿伸直，用力收縮大腿肌肉使膝關節背部向床面抵，維持此姿勢 5 秒。

(3) 踝部運動：手術後第一天開始。

方法：平躺，患腿伸直，腳板上下踩動，旋轉約 5 分鐘。

(4) 抬腿運動：手術後第三天開始。

方法：平躺，兩腿伸直，將患肢抬高 5 秒，再將腿放下，停 5 秒再重覆此動作。

(5) 側姿抬腿運動：手術後第五天開始。

方法：靠健側側臥，健肢膝關節略彎曲，以保持平衡；然後患側往上抬起，膝關節伸直，五秒鐘後放下，休息五秒鐘再重覆此動作。

(6) 坐姿主動膝關節伸直運動：石膏拿下後即可開始。

方法：坐床緣，膝下墊捲軸床單，雙膝自然垂下，患肢舉起伸，停止五秒，再重覆此動作。

(7) 俯臥屈膝運動：CPM 使用到 90 度方可實行。

方法：俯臥，患肢小腿往後抬高，使膝關節彎曲到最大範圍，維持五秒，放下再重覆。

(8) 站立訓練：在主動膝關節伸直運動兩天後開始。

方法：站立床旁，雙手扶床欄或椅背，使臀部往下膝彎曲，再慢慢伸直站好。(一般手術後第七天下床站立)

五、居家護理注意事項：

1. 回家後應該繼續做的運動：四頭肌運動，足踝活動，平直抬腿及患腿彎曲運動。
2. 拆線後可盆浴或淋浴，但是需慎防跌倒。
3. 避免外傷或過度疲勞。
4. 避免突然及猛烈的運動。
5. 手術後三個月內需使用拐杖，門診追蹤醫師認為可恢復正常步態時為止。
6. 在長距離步行後腿部有腫脹的現象時，應減少步行量；步行後抬高腿部。
7. 每天慢慢增加活動量，每次運動三十分鐘後需有充份的休息。
8. 直到您達到正常活動量時才可以開車。
9. 必須嚴格遵守醫師對您的活動限制。
10. 當您覺得可以時，就可開始工作，開始時每天宜從較少工作時數作起，直到身體適應為止。
11. 以下活動須盡量避免：半蹲、走遠路、提重物、爬樓梯、爬山。
12. 需保持理想體重；提重物以推車代替；爬樓梯利用扶手減少膝蓋負重。

若有任何疑問，可向醫師或護理人員詢問。電話：049-2990833 轉 _____