



衛教編號：ORTH-002

2006.12.06 訂定  
2022.12.12(5 審)  
2023.06.25(6 修)

## 人工膝關節置換病人須知



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經骨科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 一、正常的膝蓋

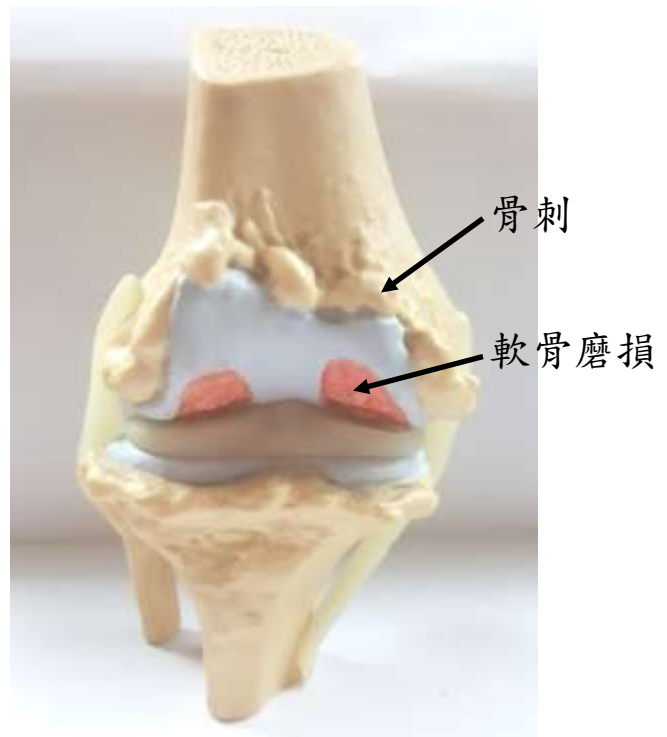
一個正常的膝關節有平整的負重表面肌肉和韌帶可保持關節的穩定，滑膜會分泌關節液潤滑您的膝關節，如圖一。

## 二、不正常的膝蓋

因軟骨磨損，骨頭互相摩擦而引起疼痛，如圖二。全膝關節置換術是利用人工關節來取代有病變或損傷的關節，可減少疼痛及增加膝關節的功能。



圖一 正常膝關節



圖二 退化性膝關節

### 三、手術前準備

- (一) 手術前您需要完成胸部及受傷的肢體 X 光照相、心電圖、血液檢查。
- (二) 醫師解釋病情後填妥手術同意書。
- (三) 完成麻醉訪視並填寫麻醉同意書。
- (四) 前一天晚上灌腸，以清潔腸道。
- (五) 手術前 8 小時開始禁食、禁水、禁口香糖與檳榔，手術當日打上靜脈點滴。
- (六) 手術前使用含 2% chlorhexidine 的殺菌潔淨液洗澡，可有效降低全身菌落數。

### 四、手術後須知

- (一) 傷口處若有引流管，則必須放置於手術部位同一側床面(如圖三)。



圖三 引流管放於手術部位同一側，避免牽扯或拉出

(二) 針對手術後傷口疼痛，醫師會開立口服止痛藥給您定時服用；若服用止痛劑超過 1 小時疼痛仍未改善時，請告知護理師評估您的狀況，必要時可使用其他止痛劑。服用止痛劑必須注意放慢動作並避免彎腰，以免造成姿位性低血壓出現頭暈而跌倒。

(三) 每 2 小時床上翻身一次，或利用沒手術的腳做抬臀運動(如圖四)，以防長期臥床不動，導致皮膚受壓發生壓力性損傷，也可加強肌肉力量與日後下床行走能力。



圖四 抬臀運動

(四) 手術後第一天視恢復情形由護理師或復健師協助您使用助行器下床活動；進食時也要搖高床頭以避免噎到。

(五) 醫師會依您的狀況安排拔除管路的日期。

(六) 手術後可開始進行復健運動如下

- 1.足背屈曲運動：足背向上維持 5 秒、足背向下維持 5 秒後放鬆，一天共做 200 次，如圖五、圖六。



圖五 足背屈曲運動



圖六 足背屈曲運動

- 2.股四頭肌運動：平躺，膝蓋平直放置床上，將膝蓋下壓，膝蓋必須完全伸直維持 5 秒，一天共做 100-150 次，如圖七。



圖七 股四頭肌運動

3.平直抬腿運動：平躺、將腳抬離床面，維持膝蓋伸直，維持5秒後慢慢放下，一天共做100-150次，如圖八、圖九。



圖八 平直抬腿運動



圖九 平直抬腿運動

4.膝自彎運動：手術後第二天或第三天可開始練習膝關節彎曲運動，一天共做100-150次，如圖十。



圖十 膝自彎運動



(七) 視您的膝蓋彎曲情形，必要時護理師會依醫生指示使用機器協助膝關節彎曲運動，如圖十一。



圖十一 膝關節彎曲運動機器

(八) 手術後，必要時護理師會依醫師指示開始使用冷療機冰敷手術部位，減輕傷口腫脹，如圖十二。



圖十二 冷療機

(九)依照醫護人員指導，使用拐杖、助行器或輪椅下床活動，如圖十三。



圖十三 助行器使用

## 五、居家照顧注意事項

- (一)返家後三個月內持續執行膝自彎運動等復健運動及使用助行器或拐杖，直到醫師告知不須使用為止。
- (二)若手術的腳有腫脹情形，可將腳抬高，使用枕頭抬高手術部位的小腿，如圖十四，但膝下勿放置枕頭，如圖十五。





圖十四 使用枕頭抬高



圖十五 膝下勿放置枕頭

手術部位的小腿

(三)逐漸增加對肢體的運動程度，在醫師的指示下做散步運動。手術後不適宜從事劇烈運動，如跑步、提重物，並按時返院門診追蹤(醫師決定許可)。

(四)若再次接受手術或看牙醫，每次一定要提醒醫師，您身上有人工關節，建議使用抗生素，以預防感染。

(五)傷口拆線前，請避免食用酒類或當歸、人參等中藥材燉補食物，傷口拆線三天後可開始洗澡，進出浴室須特別小心放慢速度，避免再次滑倒受傷。

(六)按時依醫師指示返院門診追蹤，如有下列情況：

1. 傷口紅腫熱痛且有分泌物流出。
2. 再次跌倒受傷。

3. 手術的腳持續性麻木無法移動。

4. 疼痛困擾。

應立即來電 04-23592525 轉病房分機 6075 或 24 小時服務的「全方位健康諮詢中心」 04-23741353。

## 六、總結

術後當天即可開始行復健運動，下床活動時須使用輔具(助行器、拐杖或輪椅)，輔具至少使用三個月直到醫師告知不須使用為止；手術後 10-14 天回診時醫師會看傷口狀況給予拆線，傷口拆線前，請避免食用當歸、人參等中藥材燉補食物，避免傷口出血，拆線後 3 天可移除敷料沖澡，避免盆浴降低感染發生。

## 七、參考文獻

于博茵、胡文郁、胡月娟等(2021)·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*(八版，531-573 頁)·華杏。

周珊珊、李怡珍、鄭君婷、郭嘉琪(2020)·全膝關節置換術後病人早期全負重復健之實證應用專案，*台灣實證醫學學會會刊*，11(2)，31-43。https://dx.doi.org/10.6864/EC

Christiansen, M. B., Thoma, L. M., Master, H., Voinier, D., Schmitt, L. A., Ziegler, M. L., LaValley, M. P., & White, D. K. (2020). Feasibility and Preliminary Outcomes of a Physical Therapist-Administered Physical Activity Intervention After Total Knee Replacement. *Arthritis care & research*, 72(5), 661–668. <https://doi.org/10.1002/acr.23882>

Sattler, L., Hing, W., & Vertullo, C. (2020). Changes to rehabilitation after total knee replacement. *Australian journal of general practice*, 49(9), 587–591. <https://doi.org/10.31128/AJGP-03-20-5297>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.人工膝關節置換手術前 8 小時須開始禁食、禁水。

是 否 不知道

2.手術後每 2 小時需行床上翻身一次，或利用沒手術的腳做抬臀運動。

是 否 不知道

3.人工膝關節置換手術後，可以馬上服用當歸、人參等中藥材燉補食物。

是 否 不知道

4.人工膝關節置換手術後三個月內持續執行膝自彎運動等復健運動及使用助行器或拐杖，直到醫師告知不須使用為止。

是 否 不知道

5.人工膝關節置換手術後，返家發現傷口紅腫熱痛且有分泌物流出，應立即就醫。

是 否 不知道