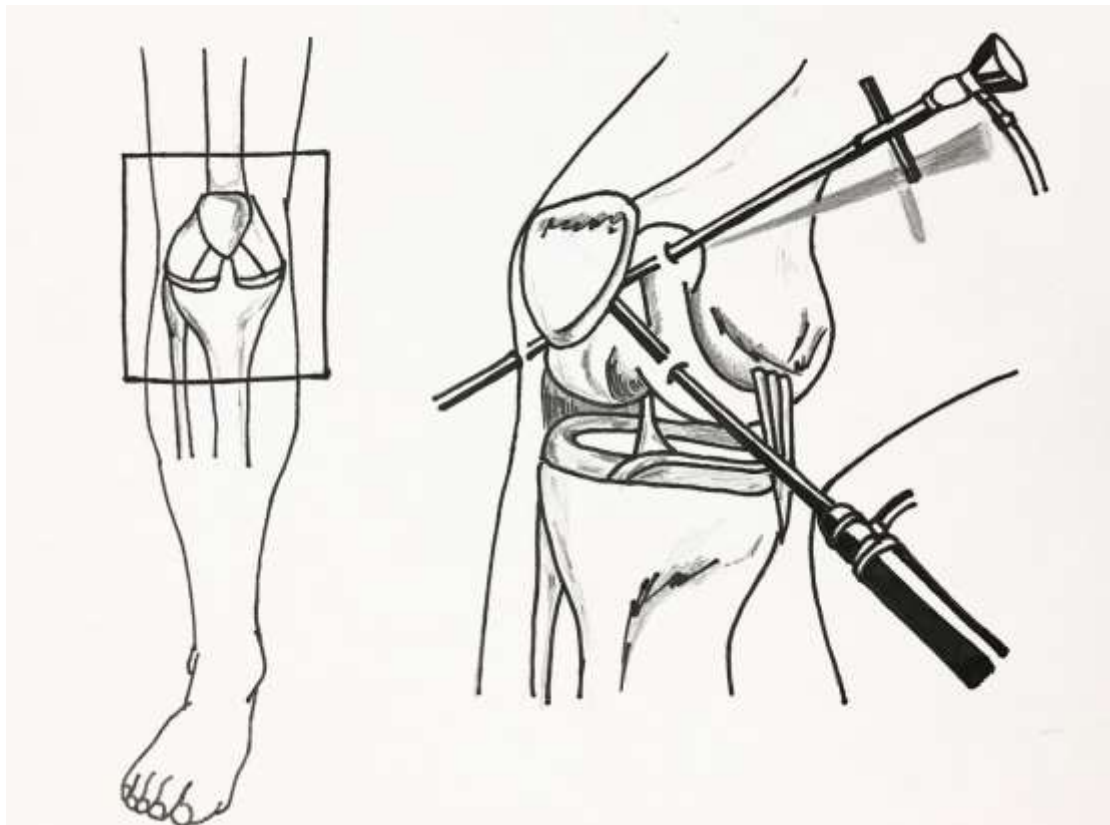




衛教編號:ORTH-013

2018.09.20 訂定  
2023.06.25(1 修)  
2022.12.12 (2 審)

## 關節鏡手術前後須知



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、 認識關節鏡

關節鏡手術是應用內視鏡的微創手術，有傷口小、恢復快等優點，相對於傳統手術，關節鏡對病灶與體表之間解剖結構的破壞比較少，因此手術的失血量較少，疼痛感降低，未來的復健也可以較早開始進行。

若只要觀察關節內部的結構與病灶，會以一個小傷口，放入具有攝影鏡頭的關節鏡作檢查；若需使用關節鏡治療關節病灶，通常會以數個小傷口，使用關節鏡的特殊器械置入關節內，清除、修補或重建關節內受損的軟骨、韌帶或肌腱。

## 二、手術前準備

(一)手術前要完成胸部及手術部位 X 光攝影、心電圖、血液檢查等；並完成術前麻醉評估準備並填寫麻醉同意書。

(二)醫師解釋病情後填妥手術同意書。

(三)視需要填妥自費醫材同意書。

(四)如有服用抗凝血藥物，應告訴醫師以便於手術前停藥，高血壓及心臟用藥，於手術當日護理師監測血壓後視情況給予。

(五)手術前8小時開始禁食禁水、禁口香糖及檳榔。

### 三、手術當日注意事項

(一)更換手術服。

(二)持續禁食禁水至手術後返室。

(三)打上靜脈點滴。

### 四、手術後須知

(一)手術後傷口疼痛，醫師會開立口服止痛藥給您定時服用；若服用止痛藥超過1小時疼痛仍未改善時，請告知護理師評估您的狀況，必要時可使用其他靜脈或肌肉注射止痛劑。服用止痛藥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。

(二)臥床期間每2小時翻身一次，以防長期臥床不動，腿部手術者也可利用沒受傷的腳做抬臀運

動(如圖一)，避免皮膚受壓發生壓力性損傷，也加強肌肉力量與日後下床行走能力。



圖一 抬臀運動

(三)手術後進食時也要搖高床頭以避免噎到。

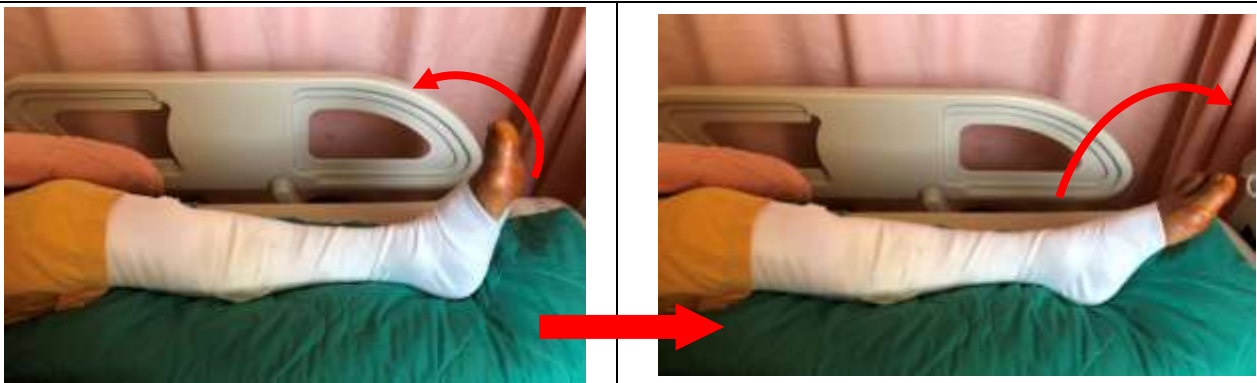
(四)復健運動需要經過醫療人員指導後再進行，避免自行活動手術後的關節。遵從醫療人員的教導執行復健運動，以促進血液回流、減輕腫脹，並強化肌肉力量。

## 五、復健運動

請依醫師指示依手術部位執行以下復健運動：

(一) 下肢關節鏡術後復健運動，包括：

1. 足背屈曲運動：足背向上維持 5 秒後，接著足背向下維持 5 秒後放鬆，如圖二。
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，如圖三。



圖二 足背屈曲運動(每天做 200 次)



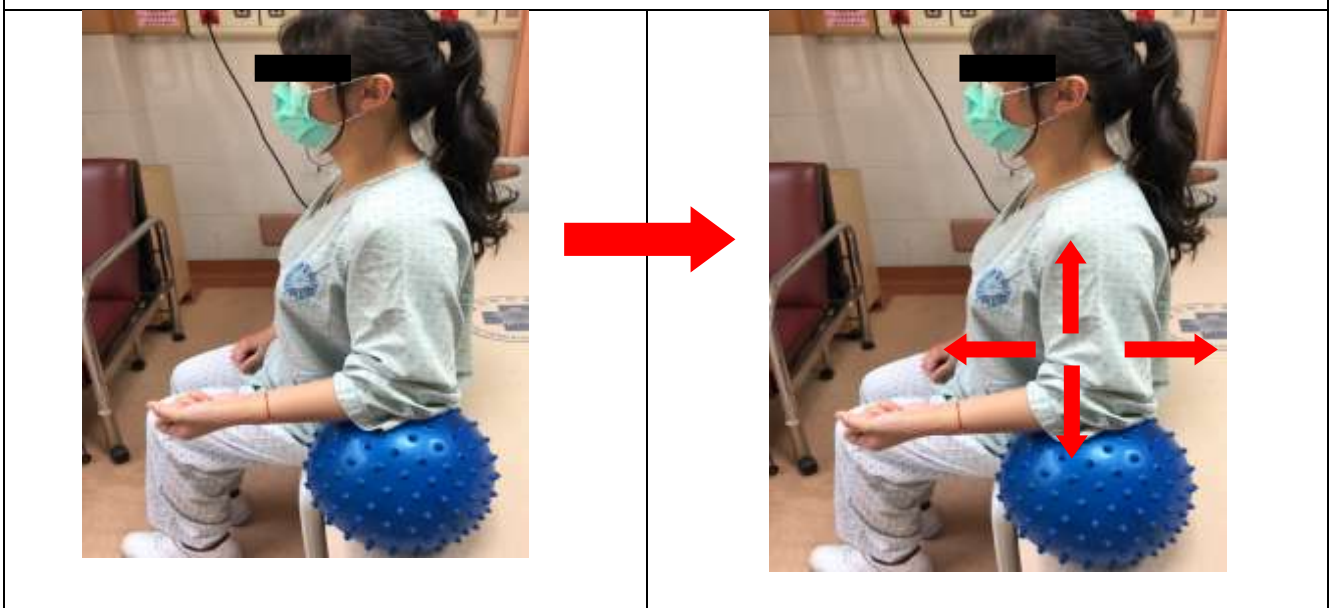
圖三 股四頭肌運動(每天做 100 次)

(二) 肩關節鏡術後復健運動，包括：

1. 肩部旋轉運動：將手肘輕放在球上，肘關節做順或逆時鐘旋轉，如圖四。
2. 肩部伸展及屈曲運動：手肘輕放在球上，往前、後、內、外側運動，如圖五。



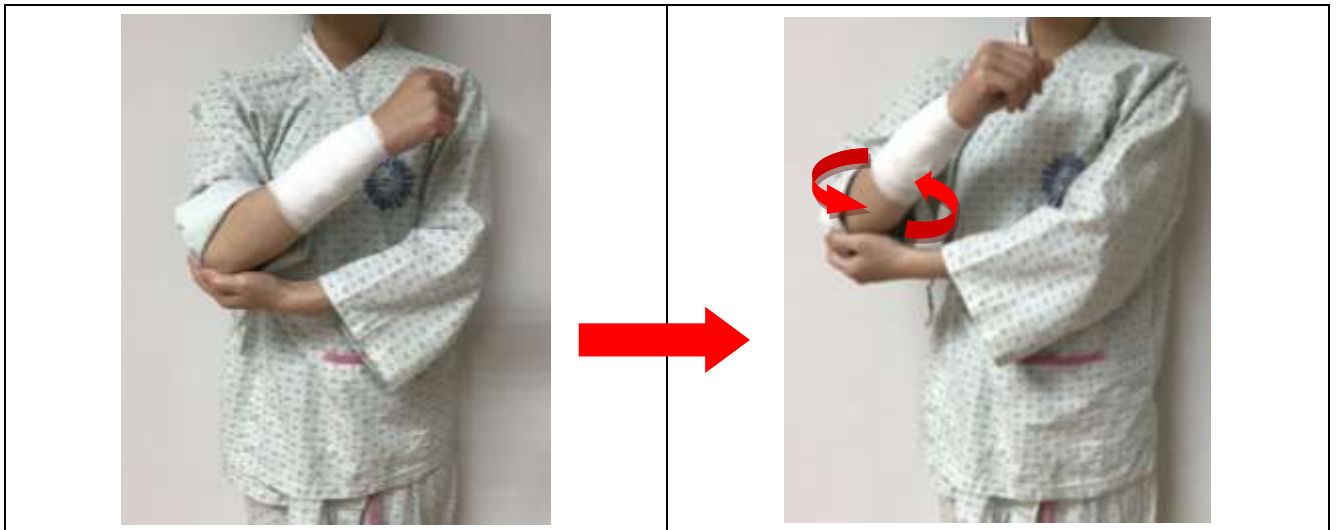
圖四 肩部旋轉運動(每天做 50 次)



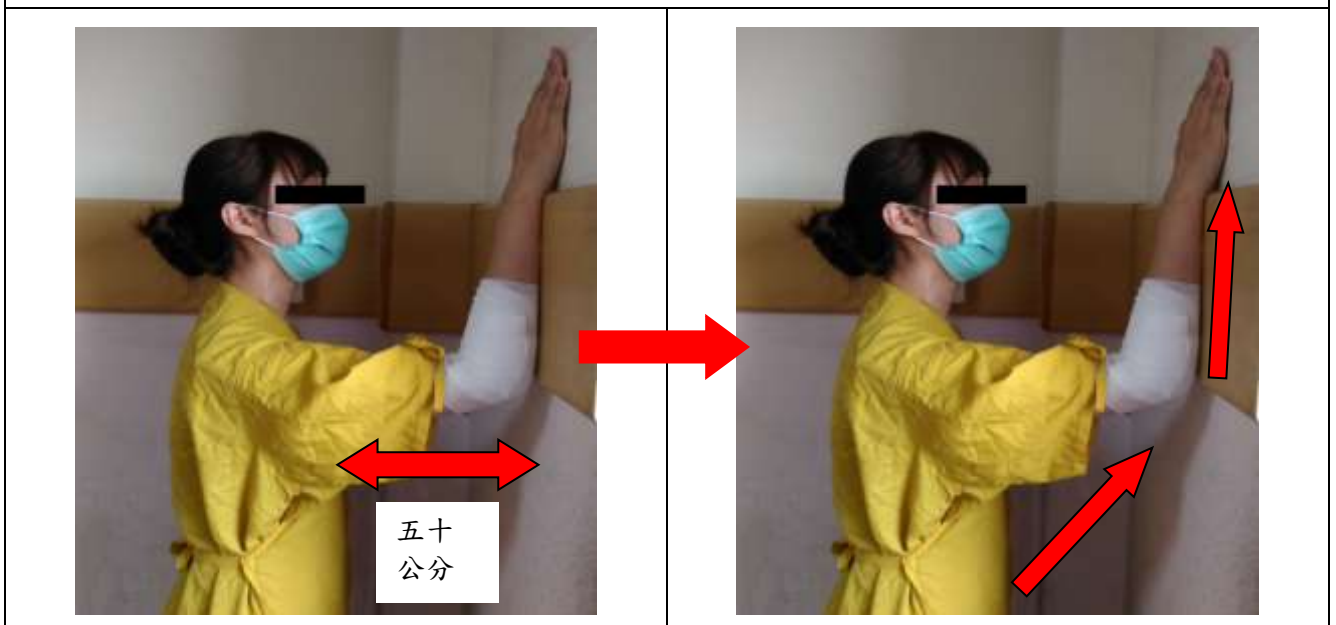
圖五 肩部伸展、屈曲運動

3. 肩關節被動運動：使用未手術的手臂握住另一側，往前、後、內、外側運動，如圖六。

4. 爬牆運動：採站姿或坐姿，離牆約 50 公分，手指沿牆面往上爬，維持 10 秒，如圖七。



圖六 肩關節被動運動(各方向每天做 50 次)



圖七 爬牆運動(每天做 1-2 次)

## 六、居家照顧注意事項

(一) 傷口拆線前，請避免食用酒類、當歸或人參等中藥材燉補食物，傷口拆線三天後依醫師指示可開始洗澡，進出浴室須特別小心放慢速度，避免再次滑倒受傷。

(二) 依自己的耐受程度增加您的活動量，在醫師的評估指示下漸進式的運動。

(三) 依醫師指示按時返院門診追蹤，如有下列情況發生，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。

1. 傷口紅、腫、熱、痛且有分泌物流出。
2. 跌倒受傷。
3. 手術部位突然無力無法移動或沒有感覺。
4. 疼痛困擾。



## 七、結論

關節鏡手術可使診斷更迅速及確實，縮短住院天數，讓您在最短期間內恢復正常生活。手術後若疼痛可忍受，視醫師指示下床活動，返家後需正確執行復健運動，觀察傷口有沒有發熱、疼痛或分泌物增加。當患肢持續麻木，無法移動，需立即來電諮詢，再依指示返院檢查。

## 八、參考資料

劉向援(2021)．手術全期護理之原則．於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理上冊*(八版，270-361 頁)．華杏。

袁素娟(2021)．肌肉骨骼系統疾病之護理．於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*(八版，558- 574 頁)．華杏。

Debono, B., Wainwright, T. W., Wang, M. Y.,

Sigmundsson, F. G., Yang, M. M. H.,

Smid-Nanninga, H., Bonnal, A., Le Huec, J. C.,

Fawcett, W. J., Ljungqvist, O., Lonjon, G., & de Boer, H. D. (2021). Consensus statement for perioperative care in lumbar spinal fusion: Enhanced Recovery After Surgery (ERAS®) Society recommendations. *The spine journal : official journal of the North American Spine Society*, 21(5), 729–752.  
<https://doi.org/10.1016/j.spinee.2021.01.001>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.臥床期間應每兩小時翻身一次，避免皮膚受壓發生壓力性損傷。

是 否 不知道

2.關節鏡手術後，吃東西喝水需搖高床頭，避免噎咳。

是 否 不知道

3.關節鏡手術前一晚午夜 12 點後，可以進食喝水。

是 否 不知道

4.關節鏡手術後當天，即可依醫師指示開始做復健運動。

是 否 不知道

5.關節鏡手術後、傷口拆線前，避免吃當歸、人參、麻油等中藥材。

是 否 不知道