

人工膝關節置換術居家注意事項及運動

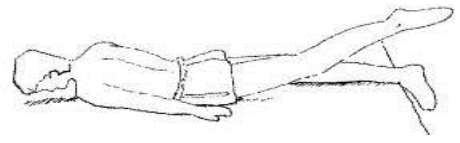
一、注意事項

1. 平時站立時應將膝關節伸直。
2. 坐姿：
 - (1) 坐椅高度不可太高要能使足部安放於地面上，以免使足部懸高或使膝關節受壓迫。
 - (2) 椅子要有扶手，以便移動身體時能利用手臂及肩部的肌肉支撐，使動作更省力。
3. 避免外傷及過度疲勞。
4. 避免突然及猛烈之動作。
5. 約 10 天可拆線，拆線後用紙膠黏貼並繼續使用 3~6 個月，以減少疤痕組織的產生。
6. 拆線完 2~3 天後可以採用盆浴及淋浴，出入需特別小心，避免跌倒。
7. 直到您重回門診為止之前，仍須繼續使用輔助器（拐杖或助行器）。
8. 在長距離步行後患腿如有腫脹的傾向時，可減少行走量，且在每次步行後抬高腿部。
9. 慢慢的增加您的活動量，但記住每次須有充足的休息。
10. 6 個月後可以游泳、原地騎腳踏車、打高爾夫球，但應避免跳躍、賽跑、硬球類（網球）、高競爭性等運動。
11. 身上有傷口、長結痂、上呼吸道感染、拔牙等，要告訴醫師曾換人工膝關節，給予抗生素使用，以預防感染。
12. 如有下列情況，請立即回門診就醫：
 - (1) 發炎症狀：發紅、傷口分泌物、腫脹、發燒。
 - (2) 疼痛加劇。
 - (3) 膝關節受傷後造成走路困難。
 - (4) 小腿或足踝腫脹、壓痛增加。
 - (5) 膝關節部位有異常的聲音。
 - (6) 感冒時。

(7)因疼痛或不適，而使活動量無法增加。

二、復健運動

1.伸直運動（如圖一）：俯臥患肢伸直，腳尖抵住床尾，將腳上抬使膝蓋離開床面。



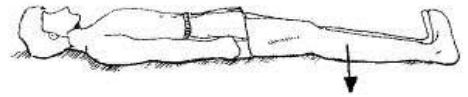
圖一

2.彎曲運動（如圖二）：俯臥患肢膝蓋彎曲，使腿部肌肉放鬆。

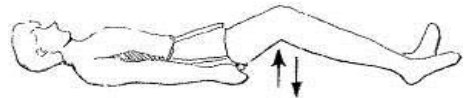


圖二

3.股四頭肌運動（如圖三）：把腿伸直平放於床上，膝部用力往下壓、收縮大腿肌肉，使膝髁緊貼床面，數1~5秒才放鬆，停5秒再重覆。



圖三



圖四

4.膝關節伸展屈曲運動（如圖四）：平躺，患肢慢慢屈曲、慢慢伸直。

5.抬腿運動（如圖五）：平躺或坐著，將患肢伸直向上抬高（起初可用健側協助），數1~5秒才將腿放下，停5秒再重覆。



圖五

6.加阻力運動（如圖六）：坐於椅子上，雙膝自然彎曲，雙腿交叉施力（前推後壓）。



圖六

參考資料

袁素娟（2018）．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*（七版，573-575）．台北市：華杏。

陳翰裕、詹美華（2017）．膝關節．於徐阿田、曹昭懿主編，*骨科物理治療學上冊*（三版，5-56-5-63）．台北市：禾楓書局。

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

12D 病房：轉 8292、8293 護理部 12D 病房制訂／護理指導組審閱

編號 M002 修訂日期：2019 年 06 月 19 日 審閱日期：2020 年 05 月 11 日