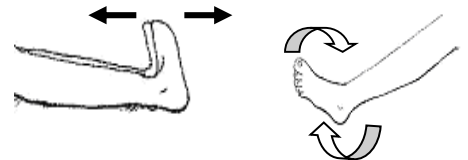


下肢關節鏡術後照護

一、手術後注意事項

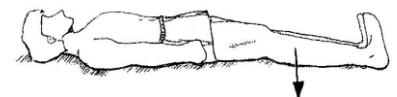
- 1.依照病情不同，必要時醫師會在傷口放置引流袋引流血水，並以彈性繃帶加壓包紮。
- 2.傷口引流袋請放在肢體外側避免牽扯或壓迫。
- 3.開刀傷口處，手術後前 2~3 天可使用冰囊袋冰敷；冰敷 20~30 分鐘，休息 30~60 分鐘交替操作，有止血及減輕疼痛的效果。
- 4.疼痛厲害時請通知護理人員給予止痛劑使用。
- 5.手術後若有脹尿無法排出尿液之情形時，立即通知護理人員處理。
- 6.依病情不同，由醫師決定下床活動的時機及方式。
- 7.患肢用枕頭抬高，並活動腳趾、腳踝，可幫助血液循環，避免末梢肢體腫脹。
- 8.手術後，在可忍受的範圍內可執行以下的運動：

(1)踝部運動：平躺，患肢腿伸直，腳板上下踩動、轉動（如圖一）。



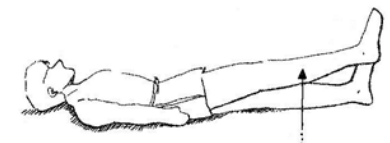
圖一 踝部運動

(2)股四頭肌運動：平躺，患肢腿伸直，用力收縮大腿肌肉，使膝窩緊貼床面，從 1 數到 5 才放鬆，停 5 秒再重複，增加肌肉的力量（如圖二）。



圖二 股四頭肌運動

(3)抬腿運動：平躺，將患肢腿伸直向上抬高，抬高 5 秒後將腿放下，停 5 秒再重覆（如圖三）。



圖三 抬腿運動

- 9.出院後若發現傷口有分泌物流出、傷口疼痛加劇、發燒等情況，應立即返院檢查。

參考資料

- 王桂芸（2023）．肌肉骨骼系統疾病與護理．於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，*新編內外科護理學下冊*（七版，15-25-15-25 頁）．永大。
- 林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、羅筱芬（2020）．骨骼、肌肉、關節疾病病人之護理．*內外科護理學下冊*（六版，874-875 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，528-533 頁）．華杏。
- 陳翰裕、詹美華（2023）．膝關節．於徐阿田、曹昭懿主編，*骨科物理治療學上冊*（四版，10-59-10-63 頁）．禾楓。