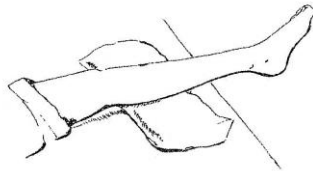


人工膝關節置換術住院中姿勢及運動

一、姿勢

臥床時，把腿部平直的放在床鋪上，患肢抬高，足部懸空，枕頭放於小腿下段1/3處，不可放於膝蓋下，以免膝關節攣縮，致使以後無法把腿伸直（如圖一）。



圖一

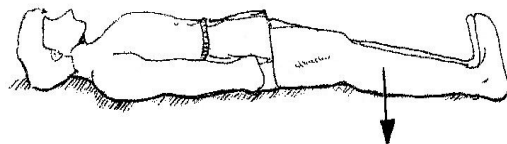
二、運動

手術後您可自行做以下的運動以加速您的恢復，出院後亦同，但須有充分休息：

1. 手術後第一天：

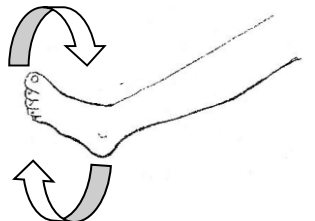
(1) 股四頭肌運動：

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（如圖二）。



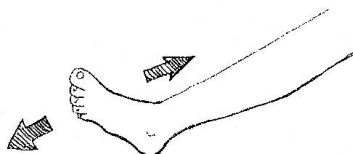
圖二

(2) 踝部運動：把腿伸直，作足踝的旋轉，此動作隨時可做（如圖三）。



圖三

(3) 小腿肌肉運動：腳掌分別向足背及足底作屈動作（如圖四）。



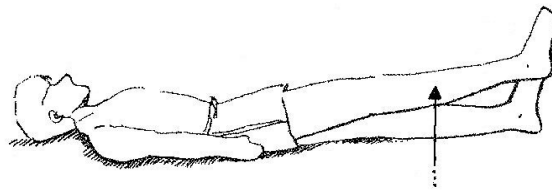
圖四

人工膝關節置換術住院中姿勢及運動

(4)臀部肌肉夾緊運動：平躺，雙腿微分開，兩側臀部肌肉用力內夾，數1~5秒才放鬆，停5秒再重覆。

2.手術後第二天：請繼續第一天的運動，即可開始做以下的運動。

(1)抬腿運動：平躺，將患肢膝關節伸直向上抬高（起初可用健側協助），抬高後，數1~5秒才將腿放下，停5秒再重覆（如圖五）。



圖五

(2)膝蓋伸直，彎曲運動：

坐於床邊，膝髖超出床緣，讓患肢小腿慢慢自然下垂（在可忍受的範圍內）彎曲膝蓋，再作伸直的動作，反覆彎曲與伸直的動作，累了可把患腿放於椅子上休息（如圖六）。



圖六

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，15-61-15-62 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．於胡月娟總校閱，內外科護理學下冊（六版，909-911 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，569-572 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，10-45-10-62 頁）．禾楓。