

# 高雄榮民總醫院 骨科部 一般衛教文件

科別	骨科部	編號:7610005
主題	行全膝關節置換術的病人須知	2003.07.01訂定
製作單位	骨科部	2023.07.28審閱/修訂

## 一般說明:定義:

退化性關節炎的人口有愈來愈多的趨勢，但是在疾病的初期往往被忽略，因為大部分的人總認為：關節酸痛，老毛病！休息一下就好，沒關係，不用看醫師，就是這樣的觀念延誤治療的契機，所以當您的膝關節有酸痛腫脹等問題時，最好的辦法是：找專業醫師幫助您。退化性關節炎，顧名思義是關節退化引起之疾病，主要是指關節腔內關節軟骨的破壞，進而導致關節持續發炎的情況。

症狀：為關節疼痛、僵硬、腫脹、變形、走路困難，關節活動時疼痛加劇及關節發出響聲等。

## 病因：

1. 年齡在 60 歲以上，但非絕對因素
2. 肥胖：長期重力壓迫所致
3. 停經婦女
4. 外傷
5. 發炎導致軟骨破壞

## 治療：

隨著疾病的發展，醫師會為您做不同的處置，退化性膝關節炎之初期，若病患並無臨床症狀，此時醫師會建議追蹤觀察即可，初期之退化性膝關節炎若出現症狀，此時可熱、冷療等保守治療，期待症狀的緩解，若無效則代表退化性膝關節炎更進一步的進行，此時醫師會建議口服止痛藥、注射玻尿酸關節內注射劑，或注射類固醇等之藥物治療方法來控制病情並使症狀緩解，當病程更進一步，以上治療方式均無效果時，則考慮手術開刀，以人工膝關節置換讓您重新恢復正常之膝關節活動度。

## 如何自我照顧(及注意事項):

### 一、術後活動及運動

1. 大腿肌肉收縮運動:首先先平躺、雙腳伸直、用力收縮大腿肌肉、膝窩向下貼緊床面、收縮 5 秒後放鬆、休息 5 秒後再重覆。
2. 足踝運動:平躺、雙腳伸直、腳板上下屈伸、旋轉。
3. 打水運動:坐床緣、雙腳自然下垂、健肢置於患肢下方、緩慢抬起、人必須坐直、勿後倒、抬至最高點後稍停 5 秒、再緩慢放下、此時健肢再置於患肢上方、稍用力下壓、彎曲膝部。

### 二、注意事項:

1. 保持理想體重, 減輕關節的負荷。
2. 避免過分加重關節負荷的運動, 例如:跪姿、提重物、跳躍運動、爬山、打太極拳、外丹功、蹲馬步、上下樓梯等, 避免造成人工膝關節磨損及鬆脫。
3. 促進組織的癒合:多攝取含高蛋白、維生素 C 的食物, 如:魚、肉、蔬菜、水果等。

### 何時須要找醫師協助:

按出院後的約診時間回診, 期間傷口及患測足踝多少都會有腫脹之情形, 宜自行在家冰敷及抬高, 直到拆線再由醫師診視

1. 傷口有不正常發紅、腫痛。
2. 膝關節因跌倒、挫傷造成走路困難。
3. 膝關節疼痛加劇。
4. 小腿或足踝有腫脹、壓痛情形。(此為尚未開始走路前的正常情況)

### 病人應注意配合事項:

1. 回家後要繼續有關膝部的復健運動。
2. 三個月內應使用輔助器助行。
3. 定期回門診追蹤治療。
4. 請依醫囑指示服用藥物。

備註:每年修訂或審閱乙次。

警語:所有衛教資訊內容僅供參考使用, 無法取代醫師診斷與相關建議, 若有身體不適, 請您儘速就醫, 以免延誤病情。