

高雄榮民總醫院 骨科部 一般衛教文件

科別	骨科部	編號:3050006
主題	膝關節關節鏡手術簡介	2003.07.01訂定
製作單位	骨科部	2023.07.28審閱/修訂

A. 傷口照護

1. 請保持傷口的清潔與乾燥。每日以優碘清潔傷口及更換紗布。傷口有些許滲液是正常的，如果最外層紗布可目視到滲液，請再更換一次紗布。
2. 如果在洗澡時不慎弄濕紗布，請儘速取下紗布，以清潔紗布擦乾後再依照換藥步驟覆蓋傷口。手術後三周內傷口不應被浸泡。
3. 釘皮針或縫線一般在第二週拆除。
4. 如果出現膿狀滲液、傷口附近紅腫加劇或有發燒現象，請儘速聯絡醫師至急診就醫。

B. 腫脹與疼痛

1. 如有腫脹及疼痛，請冰敷傷口，每天四到五次，每次 20 分鐘。冰袋外請用乾淨毛巾包裹後再放到膝蓋上，不要讓冰袋直接接觸皮膚。
2. 出院時可能帶有含嗎啡類藥物止痛藥，請依照疼痛情形逐漸減量。如需補充止痛藥物，請於換藥或復健時告知醫護人員。
3. 手術後些微的腫脹是常見的，可以採用清醒時每兩小時抬高 30 分(腳趾要高過鼻子)方式減少腫脹。若有過度的腫脹且伴隨小腿或膝關節疼痛，而且以抬高方式無法改善，請儘速聯絡醫師或至急診就醫。

C. 負重

1. 除非醫師特別告知步行時患肢不能承受身體重量，否則您可以在助行器或拐杖協助下正常負重行走。
2. 負重、加強腳踝上、下運動及穿著彈性襪可降低靜脈栓塞的機會。對深部靜脈高危險群的患者，出院時會帶有減少凝血及血栓藥物，請按時服用。

D. 駕駛汽車

1. 如果您已經停用含嗎啡類止痛藥物，而且患肢的力量已經恢復可以不用助行器或拐杖輔助，體力也已經恢復，駕駛汽車是可以的。

E. 復健運動

1. 術後二~三週

- a. 逐漸增加步行距離，為了增加安全，請使用助行器或拐杖，或有人在旁協助照料。
- b. 如果有健身用固定式腳踏車，每天可踩 5~10 分鐘。
- c. 請練習以保持膝關節伸直的姿勢空手站在牆邊。
- d. 持續練習膝關節彎曲、伸直的運動以維持或增加膝關節運動範圍。
- e. 持續練習患肢直抬腿運動以增加肌力。

2. 術後三~四週

- a. 逐漸增加步行距離，為了增加安全，請使用助行器或拐杖，或有人在旁協助照料。室內請嘗試使用小單拐。
- b. 健身用固定式腳踏車，可增加到每天兩次，每次可踩 10~12 分鐘。
- c. 嘗試以患肢在協助下單腳站立。
- d. 持續練習膝關節彎曲、伸直的運動以增加膝關節運動範圍。
- e. 持續練習患肢直抬腿運動以增加肌力。

3. 術後四~五週

- a. 逐漸增加步行距離，請改以使用小單拐輔助。
- b. 健身用固定式腳踏車，可增加到每天兩次，每次可踩 15 分鐘。
- c. 練習以患肢在協助下單腳站立。
- d. 嘗試在協助下練習半蹲及側走(螃蟹式走路)。
- e. 持續練習膝關節彎曲、伸直的運動以增加膝關節運動範圍。
- f. 持續練習患肢直抬腿運動以增加肌力。

4. 術後六週後

- a. 持續前述練習項目。
- b. 由室內嘗試空手行走，並逐漸延伸到室外。
- c. 練習單腳平衡站立。
- d. 逐漸恢復手術前的活動與運動。

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。