

臺北榮民總醫院臺東分院

制定日期：2023/04/01				
單位	護理部	文件名稱	版本	1
編號	W31-02	人工膝關節置換術護理	頁數	3

## 人工膝關節置換術護理

### 一、手術前注意事項：

1. 禁食時間，請依照醫師囑咐的禁食時間，通常為手術前晚午夜 12 點或手術當天清晨開始禁食(包括開水、檳榔等)。
2. 手術部位註記請勿清洗掉。
3. 於手術之前，有麻醉醫師評估手術麻醉風險與提供專業麻醉方式與輔助處置解說，這個過程通常在入院之後進行。

### 二、手術當日注意事項：

1. 若有慢性疾病並服用藥物控制者，請依醫師囑咐於開刀當天早上服用，且只能喝一小口水搭配藥物。
2. 遵守禁食規定(包括開水、檳榔)。
3. 當天早晨，病房護理師會協助您更換手術衣，並脫除內衣褲，不可化妝及移除個人用物(例如活動式假牙、指甲油、飾物等... )。
4. 手術將會在本棟二樓手術室進行，手術可能耗時一至三小時 (不包含麻醉與準備)，家屬可在手術室外等候。
5. 手術之後，您將會被轉送手術室旁的麻醉恢復室，在恢復期間，各種重要生命徵象監測以確保安全，而且也會給予適當的止痛處置，增進手術後品質。
6. 在幾個小時後，您的狀態恢復穩定後，將會由病房護理師及照服員先至一樓放射科照完手術後 X 光(視醫囑而定)，再轉送回病房。

### 三、手術後當日注意事項：

1. 術後傷口外觀會用紗布與彈性繃帶包紮，傷口處會放置引流管引流血水，約 2~3 天後血水會逐漸減少，醫師會評估是否移除管路。
2. 麻醉藥消退後傷口可能會有疼痛情形，可以做深呼吸、放鬆肌肉、轉移注意力來減輕疼痛，若仍無法緩解，可以告知護理師，依醫囑給予疼痛控制處理。
3. 術後進食及臥床情形請配合護理人員說明，因麻醉及止痛針的關係可能會有嘔吐的情形，若有嘔吐情形暫時勿進食，並告知醫護人員。
4. 若可以開始進食，進食前採半坐臥，先試喝水，若不會吐再吃清淡飲食。
5. 全身麻醉者會因手術當中插管而導致喉嚨痛，可以使用冷開水潤喉。
6. 每 2 小時持續深呼吸、咳嗽及翻身拍背。
7. 護理人員會協助傷口冰敷，每次冰敷 20 分鐘，休息 30~40 分鐘，目的在於減輕腫脹、疼痛及預防出血。

---

主題：人工膝關節置換術護理

衛教日期：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

臺北榮民總醫院臺東分院

制定日期：2023/04/01				
單位	護理部	文件名稱	版本	1
編號	W31-02	人工膝關節置換術護理	頁數	3

8. 臥床休息時請抬高患部，可將枕頭置於患肢下，以保持膝蓋自然伸直及促進血液循環，注意勿將枕頭墊於膝窩下以避免膝關節攣縮。
9. 術後導尿管、引流管放置妥當，避免翻身活動時拉扯管路。
10. 術後若患肢遠端小腿或足部有刺痛、腫脹情況，請儘速通知醫護人員。

**四、手術後第一天注意事項：**

1. 醫師會評估是否移除尿管及傷口引流管。
2. 通常術後第一天醫師會陪同練習使用助行器下床站立及練走。【必要時可延至第二天再下床，下床活動時必須有人陪同，務必注意預防跌倒。】
3. 床上練習大、小腿肌肉收縮運動，如：伸膝踩床尾板、下肢開合、直膝抬腿等。
4. 連續被動運動器，術後計畫性的使用連續被動運動器逐漸增加膝關節的屈曲程度，可避免發生屈曲攣縮。
5. 通常於術後第一天開始進行，由護理人員協助您，於病房內使用此機器，屈曲角度會由 30 度開始逐漸增加，時間約 30 分鐘/次，早、晚各做一次。

**五、手術後第二天注意事項：**

1. 仍持續使用助行器練習下床站立及練走。
2. 可以嘗試走出病室外。

**六、手術後第三~七天注意事項：**

1. 採漸進式運動，每天半小時，逐漸增加到每次半小時，每次二至三次。
2. 護理人員會衛教您出院返家後日常生活注意事項。

**七、禁忌事項**

1. 不要從事高衝擊性或受傷可能性高的活動，容易導致人工關節周圍骨折。
2. 請勿做盤腿、跪、跳躍、翹腳等動作。
3. 不要從事下列任一運動：競爭性的球類運動，高衝擊的有氧運動、高強度的跑步、武術、跳繩、激烈碰撞的運動。
4. 不要扭轉膝蓋或負重，應該扭轉整個身體，不要讓膝蓋承受搖晃的力量。
5. 安排牙醫看診或手術請先告知您的骨科醫師，避免使細菌趁機進入血液，導致關節發炎，請讓您就診的每位醫師都知道您接受過膝關節置換手術，使他們能夠採取適當的預防措施，以防止感染。

**八、術後居家照護**

1. 請依醫師指示，定時服用藥物，並於預約回診時間定期回門診追蹤。
2. 手術傷口大約會於術後 7 至 14 天進行拆線，傷口未完全癒合之前，需保持傷口乾燥，盡量以淋浴或擦拭方式，避免將傷口浸泡在水中。

---

主題：人工膝關節置換術護理

衛教日期：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

臺北榮民總醫院臺東分院

制定日期：2023/04/01				
單位	護理部	文件名稱	版本	1
編號	W31-02	人工膝關節置換術護理	頁數	3

3. 每日至少換藥一次，保持紗布清潔乾燥，如紗布潮濕應更換。
4. 若有紅腫熱痛及滲液、流膿、臭味等情形，應立即回診。
5. 手術後傷口周圍有麻感，屬正常行為。
6. 依護理師建議的，自行購買出院換藥用物。
7. 換藥前先洗手，依照傷口形狀，使用無菌棉籤沾取適量的水溶性優碘及生理食鹽水進行消毒與清潔，方向為由傷口上段往傷口下段，避免來回塗抹，再選擇符合傷口大小的紗布，覆蓋傷口即可，再用膠帶或彈繃將其固定。
8. 均衡飲食及維持適當體位，充足的營養可以促進術後的復原及降低感染的發生，維持適當體重，可避免退化性關節炎症狀加劇，為降低膝蓋負擔，避免人工膝關節提前損壞，BMI 值應維持 24kg/m<sup>2</sup> 以下。
9. 請持續進行輔助復健運動，並需持續至少一年，每日固定時間執行復健運動，並依身體狀況逐漸增加次數，以加強膝蓋功能，手術後約 3 至 6 週可以恢復基本日常生活活動，4 至 6 週恢復駕駛。
10. 居家環境準備及預防跌倒，保持室內環境燈光明亮，浴室地板加裝止滑墊，移除地毯及滑動的地墊，於馬桶旁裝置扶手等。
11. 下床活動提供的輔具，應放置於隨手可取適當位置。
12. 控制血壓，注意低血壓造成眩暈；注意老花眼或白內障引起的視力模糊；避免睡前喝過量的水引發夜尿情況。

## 九、參考資料

李婷霓、莊昭華(2022)•全人工膝關節置換術與居家照護•彰化護理，29(1)，12-18。

陳漢娟、陳幸宜、劉瓊玉、石惠美、李夢英、賀倫惠(2007)•提昇病人使用連續被動運動器正確性之改善方案•長庚護理，18(3)，404-413。

奇美醫院(2020)•人工膝關節置換病人手冊。

[https://www.chimei.org.tw/main/cmh\\_department/57540/TKA%20patient%20book\\_NET.pdf](https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/57540/TKA%20patient%20book_NET.pdf)

主題：人工膝關節置換術護理

衛教日期：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_