

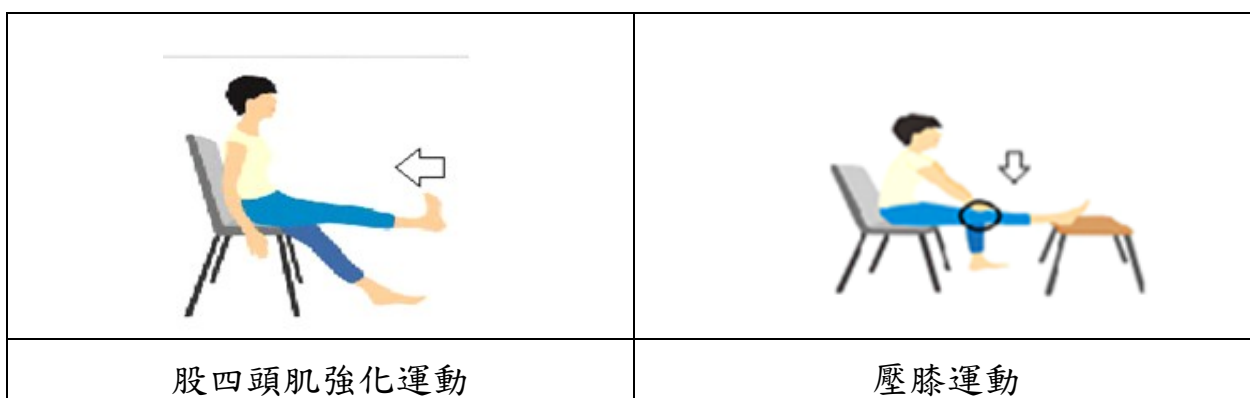


編號	ND 外-073
製訂日期	2019.07
修訂日期	

關節鏡軟骨再生促進手術後照護須知

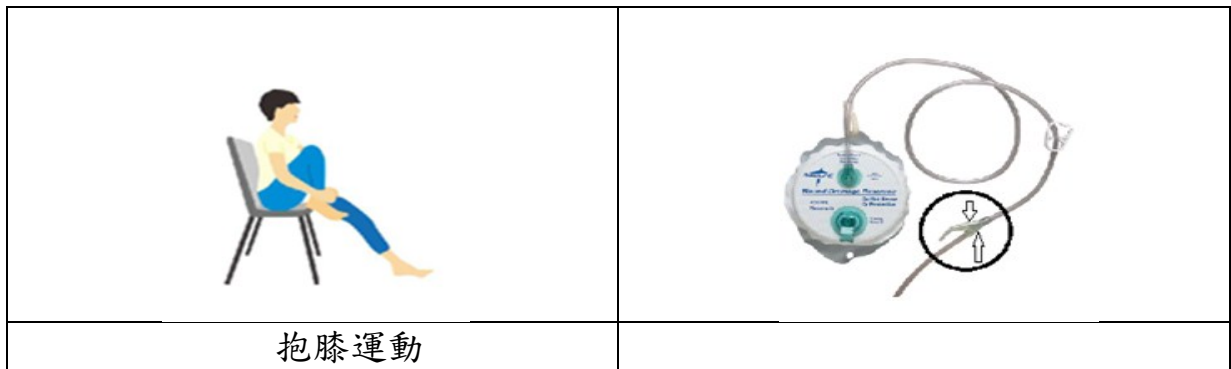
一、手術後及返家後復健運動：

1. 股四頭肌強化運動：一天做四次，分早晨、中午、傍晚、睡前。
 - (1) 下肢伸直抬離地面膝關節保持伸展，踝關節向背側屈曲，下肢抬高使髌關節呈現九十度彎曲。
 - (2) 大腿前側肌肉收縮維持十秒鐘。
 - (3) 重覆以上動作十次。
2. 壓膝運動：一天做四次，分早晨、中午、傍晚、睡前。
 - (1) 坐椅子上將腳跟平放於另一相同高度的椅子或板凳，膝關節維持伸展狀態。
 - (2) 以兩手掌重疊向下壓住膝關節，並且持續維持十秒鐘的壓力。
 - (3) 重覆以上動作十次。



圖取自屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 骨科 醫病共享決策輔助-我是否需要接受膝關節鏡軟骨再生促進手術？

3. 抱膝運動：一天做四次，分早晨、中午、傍晚、睡前。
 - (1) 兩掌抱住踝關節將其推向臀部越靠近越好。
 - (2) 抱緊維持兩分鐘。
 - (3) 重覆以上動作十次。
 - (4) 需等術後 2 週傷口拆線後再執行。
4. 術後膝部有引流管存留者，須定時擠壓引流軟管促進引流，以避免血水淤積。



圖出自：

<https://www.google.com.tw/search?q=hemovac+drain&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwj6zcyQp9bZAhUIWrwKHQ2aC1cQ7Ak1MA&biw=1024&bih=658#imgc=6Fn1GW4zoz7RTM>

二、返家護理：

1. 膝關節鏡手術後一週內，走路可能會有抽痛的感覺，這是正常現象，大約 1-2 週即可消失，返家後若無不舒服的情形，即可正常工作。
2. 手術後 2-3 個月內避免膝關節過度的重量負荷，例如：爬山、提重物、蹲、跪姿及減少上下樓梯。
3. 手術後為了增加活動安全，您可以選擇合宜的輔助器具，如：助行器、拐杖等。
4. 每日傷口換藥，需準備：水溶性優碘、棉棒、紗布、紙膠。返家前護理人員會教導您返家後換藥方式(詳細換藥方式請參考-傷口換藥衛教單)。
5. 返家後，傷口避免碰水，需保持傷口乾燥，傷口若有紅、腫、熱、痛及分泌物情形，應立即返院檢查。
6. 傷口縫線約 7-10 天回門診拆線，拆線後滿 48 小時可正常洗澡，建議採淋浴方式。
7. 盡可能的保持理想體重，以減輕膝部的負擔。
8. 相關復健運動，如：股四頭肌強化運動、壓膝運動、抱膝運動，須持續維持半年至一年，以維持韌帶彈性及強化肌力。
9. 手術後膝關節周圍會有輕微瘀青屬正常，不用太擔憂，約 2 週後會漸漸消退。
10. 請定期回診。

病房諮詢電話：08-7368686 轉 4520 或 4521

骨科個管師 陳美如 專線(08)7368686 轉 1324(週三、週五)

公務手機:0979-139-835 E-mail :03126@ptch.org.tw



屏基關心您 祝您早日康復