

# 人工膝關節置換手術護理指導

## 什麼是人工膝關節置換術

人工膝關節置換術是指切除病變膝關節，換上人工膝關節的外科手術，以改善膝部疼痛、行走困難、走路跛行、關節僵硬腫脹變形等症狀。提供更穩定、活動更大的關節，促進日常活動的功能。

## 人工膝關節置換術適應症

退化性關節炎、類風濕性關節炎、外傷性關節炎及骨壞死或感染後遺症，經藥物或其他方法仍無法減輕症狀時，由醫師評估建議人工膝關節手術。

## 手術後護理指導：

- 手術後請多攝取高蛋白、高維生素、鐵質等食物以預防感染，多喝水及攝取高纖蔬果，以促進排便。
- 術後請持續做床上復健運動（足踝、內收外展、股四頭肌、直抬腿運動）可促進循環，強化肌肉。
- 經醫師許可，手術後第3天，可練習上、下床，以輔助器（拐杖或助行器）行走及上、下樓梯，出院後助行器或拐杖最少使用2個月（依病患恢復情況調整），避免跌倒。
- 3個月內以溫和規律的散步健行為主，再逐漸恢復正常運動。避免跪、蹲、提重物及過度頻繁上下樓梯、跳躍性劇烈運動如賽跑、網球..等。
- 手術後約14天返診拆線，手術後約3-4星期可以淋浴，但只能沖洗不能浸泡。
- 拔牙、感冒或生病時，須告訴醫師曾換人工關節，給予抗生素以預防感染。
- 保持傷口清潔、乾燥，觀察傷口癒合情形，若有任何問題，如發燒、傷口紅腫熱痛、出血等，請立即返院就診。
- 患肢腫脹、異常喀喀聲響、脫白(例如長短腳、突然疼痛、活動困難)，請立刻回診。

