

## 膝關節鏡手術護理指導

### 什麼是膝關節鏡手術

關節鏡是一個約原子筆粗細的金屬管子，前端有一個鏡片，末端接到電視，利用光學原理，經由影像的放大，骨科醫師可以透過關節鏡在電視看到膝關節裡面的構造如關節囊、韌帶和軟骨，進行診斷與手術治療。膝關節鏡手術具有傷口小、傷口癒合及復健快、住院天數短、併發症較少之優點，是骨科常見的手術。

### 膝關節鏡手術適應症

膝關節鏡手術可直接的診斷及治療膝關節內骨頭與軟組織疾病與傷害，改善膝關節疼痛與功能。適應症如關節面或半月狀軟骨之損傷、前或後十字韌帶斷裂、骨頭或軟骨的碎片、髌骨軟化症、滑液囊膜炎、骨頭排列異常等。

### 術後護理指導

- 手術後傷口不可碰水，包紮處不可私自打開。
- 手術後傷口依醫師指示冰敷，下肢適當抬高，以減輕傷口腫脹疼痛。
- 若經醫師同意可以洗澡，洗澡前請在傷口貼上防水膜，洗完後將防水膜撕掉，並用優碘藥水消毒傷口，貼上OK繃，保持傷口乾燥。
- 手術後傷口復原期間，請多喝水、增加高維生素、高蛋白質、高礦物質食物，促進傷口修復。
- 多休息，漸進性增加活動量，避免劇烈運動，必要時使用助行器或拐杖以預防跌倒。
- 手術後返家請持續做膝關節彎曲伸直、股四頭肌、抬腿復健運動。
- 術後依醫師指示回門診換藥追蹤。
- 如果傷口出現紅、腫、熱、痛、異常分泌物、疼痛加劇，或膝關節受傷，請立刻回診。

