

## 人工膝關節置換術 Total joint arthroplasty

### 一、手術目的：

當藥物及運動治療無效時，進行手術以緩解疼痛及改善關節活動度，以維護生活品質。人工膝關節是指將已磨損膝關節內的軟骨、韌帶、骨頭切除，而以金屬和高密度塑膠質材製成的人工膝關節來取代

### 二、手術前準備：

- (一)血液檢查、心電圖檢查、胸部 X 光檢查
- (二)填寫手術及麻醉同意書、手術說明書或自費同意書
- (三)午夜禁食任何食物（包括果汁、開水等）

### 三、手術後注意事項：

- (一)依傷口疼痛程度可給予止痛劑緩解
- (二)傷口引流管放置妥當，避免翻身活動時拉扯，一般會在術後 24 小時拔除，依病人狀況引流量少於每日 50ml 即可拔除
- (三)手術後以彈性繃帶固定防止脫位，三天內予患部冰敷及抬高患肢，以減輕其水腫及局部止痛
- (四)持續性被動運動機(continuous passive motion；CPM)術後第一天依醫囑給予使用，可促進血液循環及軟骨癒合，減輕關節腫脹僵硬及降低關節活動的阻力。彎曲角度 30-90 度，由 30 度開始執行，1 天 4 次，每次 30 分鐘，可依病人耐力每日增加 5-10 度
- (五)復健運動：
  - 包含被動及主動關節運動、等張及等長肌肉強化運動、訓練使用助行器下床及步態訓練等
  - 1.手術後第 1~3 天：
    - (1)股四頭肌運動：平躺時將膝脛部位緊靠床墊，收縮股四頭肌 5 秒後放鬆
    - (2)足踝運動：平躺，患腿伸直，腳板上下踩動，旋轉約 5 分鐘
    - (3)伸直抬腿運動：平躺時患肢伸直抬高 15-45 公分，保持 5 秒後輕輕放下
    - (4)主動膝彎曲運動：平躺並將腿伸直，然後將您的腳跟往臀部的方向移動，將膝蓋盡量彎曲，保持 5 秒，然後放鬆
    - (5)四頭肌小弧度運動：平躺時患肢伸直，將毛巾捲成筒狀置於膝蓋下，將膝蓋伸直使腳後跟離開床面，保持 5 秒後輕輕放下

(6)坐姿直舉腿運動：坐於床緣，讓膝蓋自然垂下，讓小腿向上伸直再慢慢放下，盡量膝蓋往內彎

## 2.手術後第 4~10 天：

(1)側姿抬腿運動：靠健側側臥，健肢膝關節略彎曲，以保持平衡；然後患側往上抬起，膝關節伸直，五秒鐘後放下，休息五秒鐘再重覆此動作

(2)俯臥屈膝運動：CPM 使用到 90 度方可實行。方法：俯臥，患肢小腿往後抬高，使膝關節彎曲到最大範圍，維持五秒，放下再重覆

## 四、居家照顧應注意事項：

(一)多攝取水份及高纖蔬果如：芹菜、木瓜、五穀類、柑橘類等以預防便秘

(二)多攝取含高蛋白及維生素 C 的飲食例如：肉類、奶製品、魚、深色蔬菜等

(三)術後六週內禁止患肢負重，之後漸進式增加負重

(四)三個月後可游泳、散步，但避免跳躍、蹲下、賽跑、球類（如網球、羽球）等運動，以防人工膝關節脫位，手術後三個月內需使用拐杖，門診追蹤醫師認為可恢復正常步態時為止

(五)如有發燒大於 38°C，傷口有發紅、腫脹、疼痛及分泌物或行動受阻情形，立即回診

(六)如以後拔牙、感冒就醫時，需告知醫師換過人工膝關節，以便評估是否給抗生素，預防關節感染

## 五、參考資料

林碧珠(2019)·骨骼、肌肉、關節疾病病人的護理·於廖張京隸、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學（六版，55-56 頁）·永大。

簡羚芸、黃麗娟、歐羽珊（2018）·一位老年退化性關節炎患者術後之護理經驗·高雄護理雜誌，35(3)，118-129。DOI：

10.6692/KJN.201812\_35(2).0011