



膝關節置換術手術後復健及擺位之注意事項

一、手術後應保持的正確姿勢：

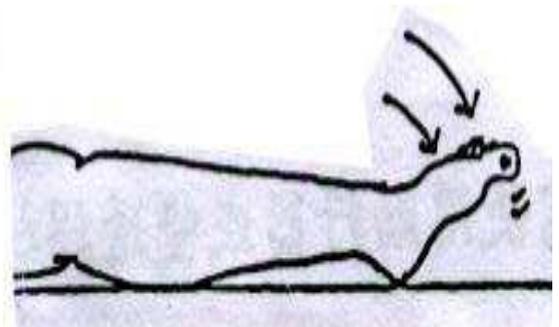
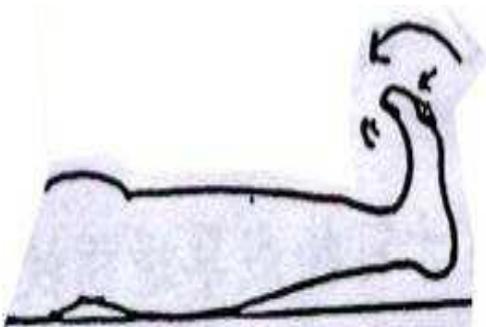
- (一)腿部應保持平直放置床鋪上，膝下勿使用支托物或墊枕頭，以免膝蓋彎縮，導致往後無法將腿伸直，醫護人員會協助您，每 2 個小時翻身一次，讓您維持舒適的臥位。



二、手術後要練習的關節肌肉運動：

(一)踝關節幫浦運動(Ankle pumping：AP)：

- 1.踝關節配合腳趾頭用力往上翹，停 10 秒，再用力往下壓，再停 10 秒，來回做運動，一回合做 10-25 下，每日 3-5 回。
- 2.功用：增進下肢循環，減輕水腫，維持足踝關節活動度。





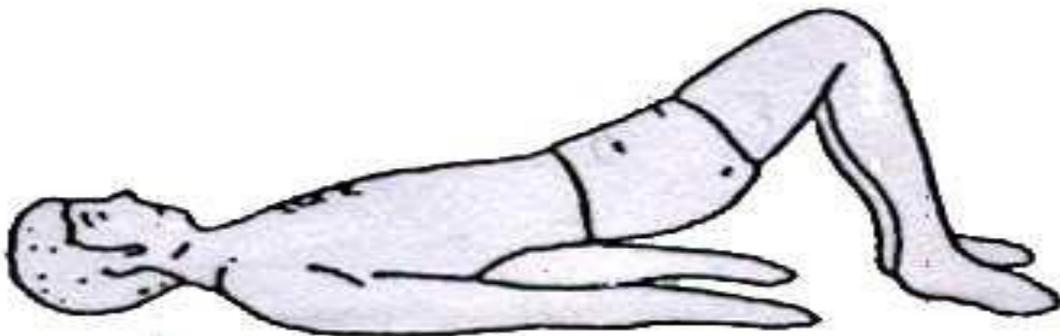
(二) 小腿伸直運動(Short arch quad : SAQ) :

1. 短臂式股四頭肌等長收縮膝下墊被子，使膝彎曲約 30 度，將膝蓋完全伸直，停在空中 10 秒，一回合做 10-25 下，每日 3-5 回。
2. 功用：維持大腿肌肉力量。



(三) 抬臀運動(Bridge Exercise) :

1. 平躺在床上，雙腿彎曲 45 度（若膝無法彎曲，膝平直亦可練習），臀夾緊用力將屁股抬起離床面約一個拳頭高即可，一次停在空中 10 秒，一回合做 10-25 下，每日 3-5 回。
2. 功用：訓練臀部下肢肌肉力量。



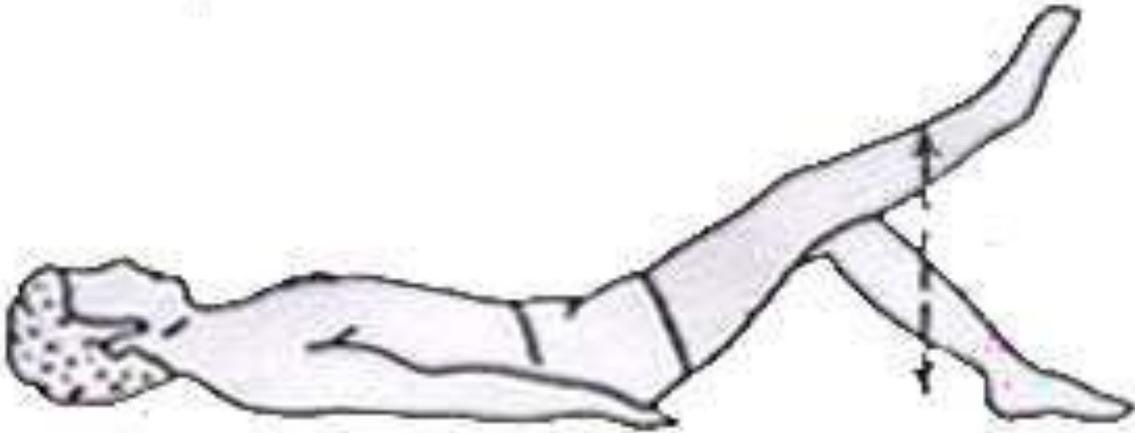
三、膝關節運動器：

- (一) 拔除引流管後，開始執行膝關節運動器。
- (二) 度數：由 30 度開始，每天增加 5-10 度，需彎曲大於 90 度才算正常。
- (三) 時間：每天 3 次，每次 30 分鐘，不超過 45 分，若疼痛需立即停止。



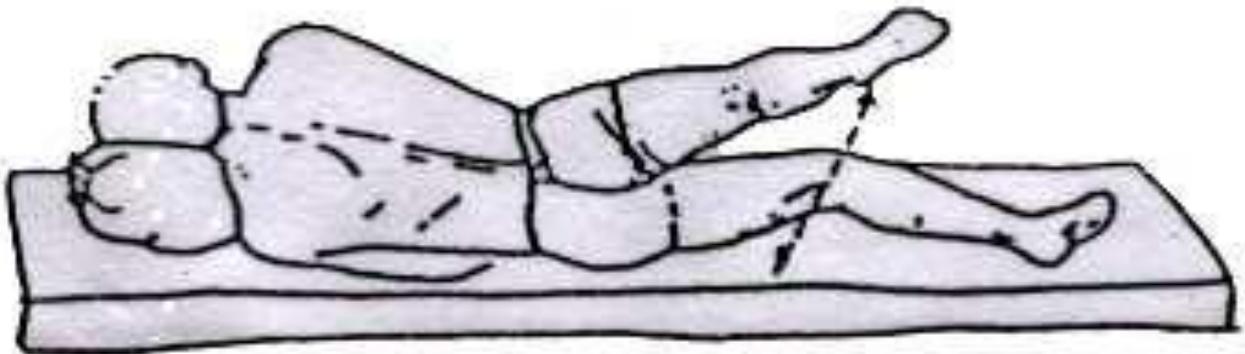
(四)腿伸直抬高運動：

- 1.方法：平躺，將健肢膝蓋彎曲，將患肢腿伸直，向天花板抬高（高度可與健肢膝蓋彎曲同高），維持 10 秒鐘。



(五)俯臥腿抬高運動：

- 1.方法：俯臥，將患肢抬高，離開床面 10 秒，放下再重覆。



(六)自側伸展：

- 2.方法：若是單側手術，第七天下床站立時可練習。將手扶在門邊，用健側站立，然後患肢由身體的一側向外伸展，直到保持姿勢平穩為止。