



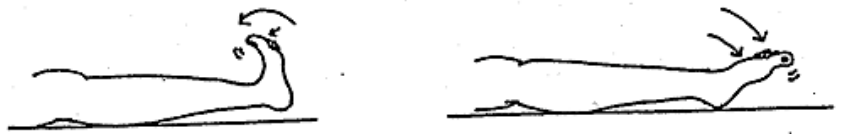
人工膝關節置換術之復健

當我們的膝關節因為多年的風濕性關節炎、退化性關節炎、嚴重的外傷讓膝關節產生變形或疼痛，造成行走及彎曲膝關節困難而影響日常生活時，醫生會視情況做人工膝關節置換手術，手術是使用人工的關節取代原有的關節，外科手術重建連接於股骨及脛骨關節，而使此處關節無痛、穩定並可活動自如；以下介紹常用的復健運動。

1. 足踝幫浦運動

動作：腳踝及腳趾同時用力往上翹，維持2秒鐘，再用力往下壓，停2秒後反覆進行10至25下。

功效：可增進下肢循環，減輕水腫。



2. 下肢滑行運動

動作：仰臥在床上，一側之膝蓋來回做彎曲、伸直的動作。

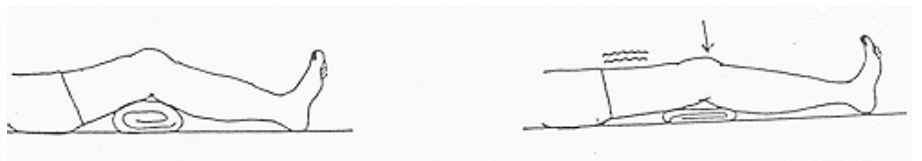
功效：維持下肢關節活動度。



3. 股四頭肌等長運動

動作：腳放在病床上，膝下墊一塊毛巾，用力將膝蓋往下壓，可感覺大腿前面肌肉(即股四頭肌)鼓起來，每次停5-6秒鐘。

功效：維持或增進大腿前方肌肉力氣。



4. 小腿伸直運動

動作：膝下墊枕頭或毛巾，使膝蓋彎曲約30度，再將膝蓋用力伸直，維持5-6秒鐘。

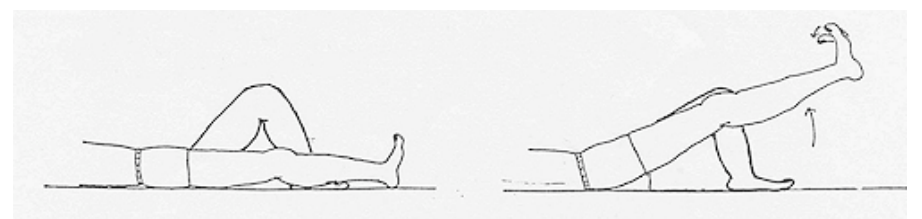
功效：維持或增進大腿前方肌肉力氣。



5. 直腿抬高運動

動作：仰臥於床，一側膝蓋彎曲，另一側將整個膝蓋打直，再抬高約30度，且腳趾上翹，維持5-6秒鐘。

功效：訓練大腿肌肉力氣。



6. 側肢抬腿運動

動作：先側躺向健側，並將健側的髖部膝關節略彎曲以保持平衡，把患側腿向上抬高之後，緩緩放下重複做5分鐘。

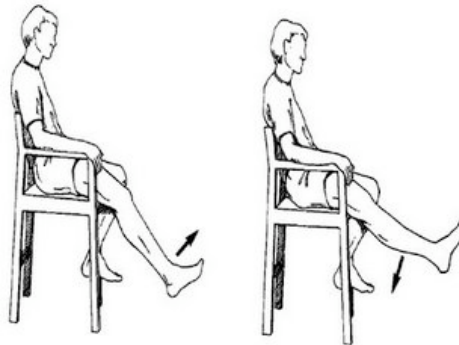
功效：訓練大腿內外側肌肉力氣。



7. 坐姿直舉腿運動

動作：坐於床沿，於膝下放一小枕頭(可用衣服捲起代替)讓雙膝蓋自然垂下，讓一側小腿向上伸直，再緩緩屈膝，盡量下彎重複做5分鐘。

功效：訓練大腿肌肉力氣。



人工膝關節置換手術出院注意事項

- 回家後仍然要做股四頭肌運動、抬腿運動等復健運動。
- 早晨起床可先活動雙腿關節再下床。
- 使用拐杖上下樓梯的方法：上樓梯時，健腿先上，繼而拐杖，再上患腿。
下樓梯時，拐杖先下，繼而患腿，再上健腿。
- 傷口縫線拆線後1~2天可洗澡，以淋浴方式較為方便，使用盆浴要小心。
- 您應該避免下列活動：跪姿、提重物、跳躍運動、爬高坡、爬山、劇烈運動、打太極拳、外丹功、蹲馬步等會造成人工膝關節的損壞或鬆脫。
- 手術後三個月內應使用輔助器助行，待返診時可向醫師詢問進一步建議。
- 手術後六個月您即可進行游泳、原地騎腳踏車、慢跑等運動，回復到正常生活。
- 有下列情況應立即返院就診：
 - (1) 患部有皮膚發紅，壓痛增加，腫脹，發熱，滲出液。
 - (2) 小腿或足踝有腫脹、壓痛情形。
 - (3) 膝關節因跌倒、挫傷造成走路困難。
 - (4) 膝關節疼痛加劇。
- 如果有任何復健問題請至復健科門診詢問。