

人工膝關節置換患者返家須知

1. 在家時應繼續做的運動為：股四頭肌運動、足踝活動、平直式抬腿及坐姿舉直腿等。

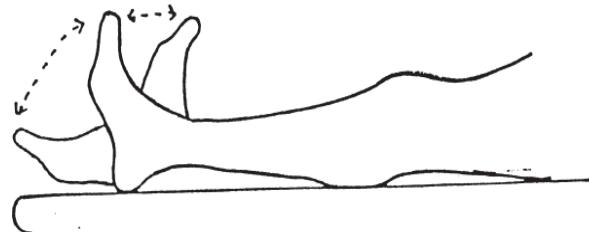
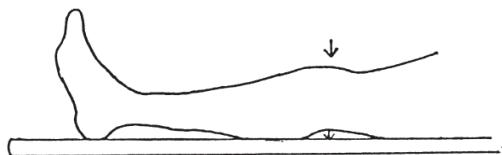
股四頭肌運動：

先平躺，然後把患肢的腳伸直喔！用力。。。使膝關節向下壓向床面，維持下壓動作5秒鐘後放鬆，然後重複做5分鐘

踝關節運動：

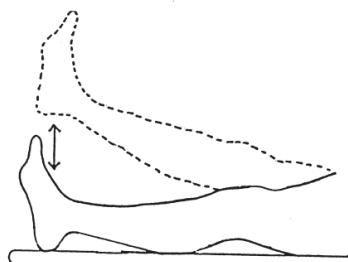
先平躺，把雙腿伸直平放，把腳板上下伸曲反覆約5分鐘。

~要有恆心才會快快的好起來喔！加油！加油！~



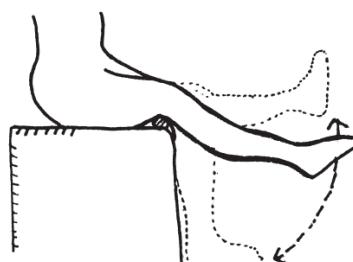
抬腿運動：

先平躺，伸直患肢，然後把一支腿抬高約30度並維持5秒鐘慢慢放下來，反覆做5分鐘，再換另一肢腿做同樣的運動



坐姿直舉腿：

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。



2.一旦拆線後可以採用盆浴或淋浴，但出入浴盆時須特別小心。

3.繼續使用您的輔助器(拐杖或學步車)，直到重回門診為止。

4.您的腿在長距離步行後，如有腫脹的傾向時，應減少步行量，且在每次步行後宜抬高腿部。

5.慢慢的增加您的活動量，但記住每次須有充足的休息。

6.直到達到您的正常活動量時才可以開車。

7.若醫師對您的行動曾加以限制，您都必須遵守，直到下一次的返診。

8.當您覺得可以時，就可開始工作，一開始每天從較少工作時數做起，直到身體比較適應為止。

9.若有下列症狀時請來醫院門診：

(1)發炎的現象：紅、腫、患部滲出液或疼痛增加，或有發燒等現象時。

(2)由於疼痛或不適而傷及膝關節時。

(3)跌倒或挫傷而傷及膝關節。

(4)小腿或足踝有腫脹或壓痛時。

(5)深呼吸時有胸痛現象。

台中榮總關心您