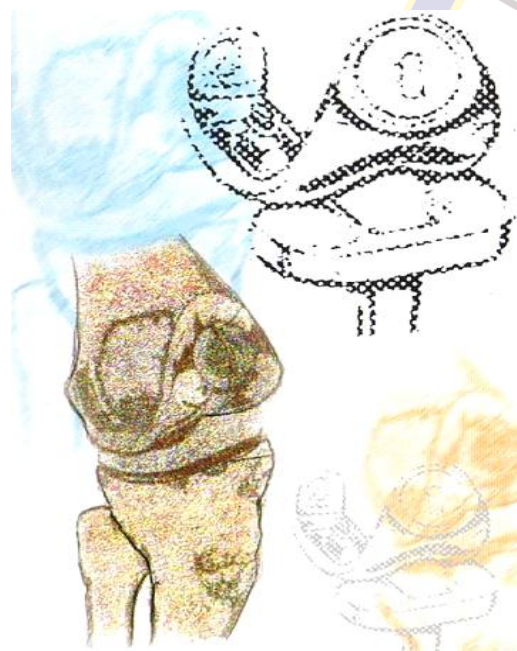


全膝關節置換術 術後活動指導



術後要練習的運動

在可能情況下盡早開始以下運動，您甚至在恢復室就可以開始做。剛開始可能會感到一些不適，但這些運動可以促進復原。

● 足部運動

足背(Dorsal Flexion)
將腳向上朝向腿部彎曲

足蹠(Planter flexion)
將腳向下遠離腿部彎曲

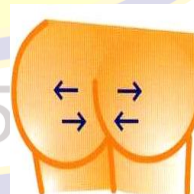
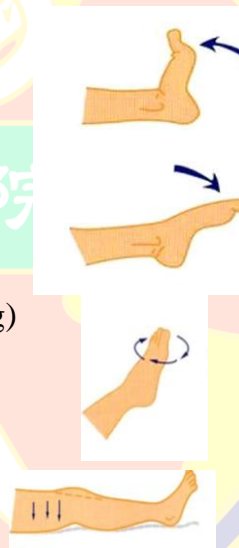
足部旋轉(Ankle pumping)
關節向內或向外劃圈圈

● 股四頭肌運動

平躺，患肢伸直將膝關節背部向下面抵，用力收縮

● 臀部運動

將臀部夾緊幾秒後再放鬆。



● 內收外展運動



患肢盡可能向內，雙腳靠攏後再向外滑開。

● 直抬腿運動

平躺，將患肢腿伸直向天花板抬高維持幾秒鐘。



● 屈膝及伸直運動

◇ 仰臥在床上膝蓋來回做彎曲、伸直的動作。



◇ 坐姿時，慢慢的彎曲及伸直患膝膝蓋



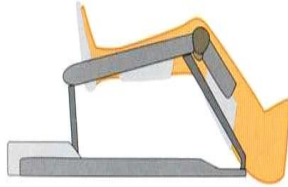
● 側姿抬腿運動

側躺向健側，健側膝彎曲，將患肢腿伸直並抬高5秒再放下



● 持續被動性機器使用

先以自膝彎曲程度來調整度數，每天增加 10-15 度，至 90 度以上。一天使用 1~2 次，每次 30 分鐘。



下床活動

手術當天病況許可下，即能下床。第一次下床，須由護理師協助並指導。

■ 助行器之使用注意事項

- 使用前，檢查是否具有安全吸附力的橡皮頭，以防滑倒。
- 調整助行器高度；站立時雙手自然下垂，助行器握把上緣與手腕關節同樣高度。
- 使用時，身體盡量站直，眼睛向前看而不要向下看腳。

■ 使用助行器行走方法



站立時手肘彎曲 10-15 度

助行器向前再患肢向前

健肢向前

■ 上樓梯方法：好人上天堂(口訣)



站穩以雙拐支撐體重

健肢先上樓梯

健肢支撐體重，雙拐患肢一起上樓梯

■ 下樓梯方法：壞人下地獄(口訣)



健肢支撐體重，雙拐先下樓梯

患肢下樓梯

雙拐支撐體重，健側下樓梯

術後患肢姿勢

臥床時，盡量保持膝關節自然、舒適姿勢，不建議只在膝蓋下方墊物品。

參考資料來源：成大總院 7A
製作單位：5W
製作日期：112.08
修訂日期：113.08
DL-05-2-017