

人工膝關節置換術後之復健運動

人工關節是由金屬和高密度塑膠質材，依照人體關節的構造、形狀、功能製作而成的。醫師會衡量的關節磨損的程度和關節的活動能力，把已經磨損的軟骨、骨頭切除，而以人工關節來取代。

手術後需做復健運動來幫助您順利下床，促進復原。

復健運動



- 復健運動每天 3 ~ 5 次，每個動作 10 ~ 15 下，請經物理治療師或護理師指導後再執行。

助行器使用

- 助行器高度：站立時，手肘微彎約 15 度，助行器把手應在病人手腕高度。
- 三點步態：助行器→患側腳→好腳。

注意事項

- 下床時需注意安全，先在床沿坐一會兒，如無頭暈再練習站立和行走。
- 行走或站立時，患側下肢承重比例請遵照主治醫師之醫囑，勿過度承重。
- 術後初期，避免坐太低之椅子，避免使用蹲式馬桶，以免起身困難。
- 上下樓梯可使用扶手，兩腳一階，上樓時好側腳先上，下樓時患側腳先下。
- 運動或行走後，如有疼痛或發熱，可冰敷患側傷口處，如患側腳有水腫情形，可抬高下肢、做腳踝幫浦運動。

108.06 88-C3-006