



骨科手術後的運動方式

手術後應避免劇烈運動，視個人情況建立一個適當、循序漸進的活動型態，以減低手術後合併症；同時避免因不當或過於劇烈的活動影響傷口癒合，增加疼痛、不適等情形。

何為漸進式活動？

- ☉ 手術後 24 小時內即可開始施行床上運動，如：深呼吸、咳嗽、翻身、肢體運動、腹肌及臀肌收縮運動，以促進血液循環，預防肌肉與關節萎縮。
- ☉ 手術後 24 ~ 48 小時即可循序漸進下床活動，減少手術後合併症，減輕軟弱無力的感覺。

手術後運動方式

- ☉ 關節活動度：被動或主動的做各關節的活動，若是手術的關節或軟組織可在不痛的範圍做漸進式的關節活動。
- ☉ 肌力的維持：在可動的範圍，不牽拉傷口之下，做肌力訓練運動，其訓練由輕到重，慢慢增加。
- ☉ 降低腫脹，增加血液循環：若上肢手術，其手指需時時做抓握運動，若下肢手術，則腳板需做翹上踏下的運動，且無論上肢或下肢皆需墊枕頭抬高於心臟，增加血液循環。

注意事項

- ☉ 個別化：運動量主要根據個人目前體能高低而定，不要逞強做出超越自己體能合理範圍的運動。
- ☉ 循序漸進：千萬不可操之過急將運動做到有痛苦的感覺，以免對運動產生恐懼與厭惡，從此無法再從運動中得到益處。
- ☉ 預防傷口裂開：術後運動，以不使傷口裂開與出血為原則，才能運動。

注意事項

- ◎ 若運動後，在手術傷口，用毛巾包裹冰袋，在周圍進行冰敷 15 分鐘，緩解疼痛與腫脹。
- ◎ 紅、腫、熱、痛未消除時，切記勿進行熱敷。

112.01 20-C7-045



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡