

# 國仁醫院

## O-02 膝關節鏡術後護理指導

- ▶ 一、若採腰椎麻醉，手術後需平躺6~8小時。
- ▶ 二、手術後若無醫師特殊囑咐，通常在完全清醒後，無嘔吐情形即可進食。
- ▶ 三、注意保持傷口部位清潔乾燥，滲血或彈繃弄濕請告知護理人員給予換藥。
- ▶ 四、手術的患肢使用彈性繃帶包紮，以減輕腫脹及預防出血，請勿自行鬆開彈繃。
- ▶ 五、手術的患肢以枕頭墊高，以利血液循環及避免腫脹情形。
- ▶ 六、手術後第二天即可下床活動。
- ▶ 七、手術後約7~10天即可拆線。
- ▶ 八、約三週即可恢復正常生活。
- ▶ 九、依醫師指示執行復健運動：
  1. 手術後隔日即可將手置膝蓋下試著用膝蓋壓手，慢慢重覆此動作一天練習20~30次，每次維持2秒鐘。
  2. 立正姿勢，以上兩種運動姿勢皆是在增加大腿前側肌肉的力量，以增加膝關節的穩定性。

