

➤ 膝關節置換術後，為何還要復健？

許多長者寄望人工膝蓋關節置換手術後，能夠疼痛完全改善，健步如飛。一旦發現術後還有疼痛腫脹，常常很失望。其實這些都是正常的過程，也需要復健治療處理，讓術後成果更佳！

➤ 運動的好處

- ✓ 降低術後腫脹與疼痛
- ✓ 增強骨頭、肌肉健康
- ✓ 增進日常生活功能



➤ 運動前要注意甚麼呢？

- 請先學習運動，再開始運動。
- 穿著舒適的鞋子，保護足部。
- 空腹飯前、吃飽飯後、太熱環境、身體不適，要避免運動。
- 從事上述運動後，若疼痛未改善甚至加劇，建議尋求專業醫療人員，如物理治療師的協助，個別化指導。



➤ 復健時程表



參考文獻:

- Buhagiar, M. A., Naylor, J. M., Harris, I. A., Xuan, W., Kohler, F., Wright, R., & Fortunato, R. Effect of inpatient rehabilitation vs a monitored home-based program on mobility in patients with total knee arthroplasty: the HIHO randomized clinical trial. (2017). JAMA, 317(10), 1037. doi:10.1001/jama.2017.1224
- 人工膝關節衛教手冊. (2014, September 12). Retrieved from <https://health99.hpa.gov.tw/flipbook/21652/#p=16>

動作示範：謝依靜物理治療師

2020.08 二版500



膝關節置換術

復健指南



居家運動增進日常表現

復健科 制



術後住院期

在床上彎曲膝關節

1. 坐在床上，盡量彎曲開刀那隻膝關節
2. 可以使用毛巾或手去讓膝關節彎曲角度更多
3. 停留5秒，放鬆
4. 重複10次，做2回

01

平地行走正確使用方式

1. 助行器先往前
2. 患肢再往前 (患肢不用力踩)
3. 好腳最後往前走

02

股四頭肌運動

1. 躺著，放個毛巾或衛生紙在膝蓋後面
2. 膝蓋繼續往下壓，維持後腳跟抬離床面1-2公分
3. 停留3秒，放鬆
4. 重複10次，做2回

03



返家復原期 術後3~4週

居家肌力運動

坐到站



站姿下練習膝蓋彎曲



向前踩階踏步



踮腳尖



返家復原期 術後3~4週

居家拉筋訓練

增加膝關節彎曲



增加右側膝彎曲
用左腳往後彎



小腿後側伸展



增加膝伸直角度

拉筋要**停著**
15秒(不能晃)



掃QR碼觀看示範影片