

前言：

膝關節是人體中承重最大的關節，也是最易發生退化性關節炎的關節，原因是膝關節在長期的承重下，軟骨下硬骨增厚長出骨刺，進而造成關節面的狹窄，磨損，使關節會出現僵硬疼痛的現象，如果情況嚴重到影響日常的生活，如走路，上下樓梯，就必須接受人工膝關節的置換手術。

在膝關節置換術後常見的幾個後遺症包括有：

1. 肌肉力量減少
2. 下肢腫脹
3. 關節活動度減少
4. 靜脈血栓塞

運動治療能避免術後所產生的後遺症，教導正確的使用輔具，再日常的生活方面合宜的運動能改善減少人工膝關節的磨損，降低膝關節再度受傷，進而重回職場。

住院期 - 術後第二天至出院

開刀後1到2天即可進行下列1至3項簡單的運動，當血袋拔除後即可進行所有的運動。嘗試使用助行器站立及走路，運動項目如果不能自己獨立完成，可由家人協助進行，每日的運動量為，3至4回，每次15到20分鐘

1. 下肢循環運動：

仰躺，患側膝關節伸直，在腳跟處用小枕頭墊高，腳板用力上下活動。



2. 股四頭肌運動：

仰躺，膝關節伸直，將換側膝關節貼近床面，維持10秒伸直在放鬆



3. 夾臀運動：

仰躺，雙膝伸直，夾緊臀部，維持10秒

4. 下肢抬高運動：

仰躺，將患側膝關節伸直並將大腿抬高，維持10秒



5. 膝關節彎曲運動：

仰躺，患側膝關節在不痛範圍內盡量彎曲；或坐在床邊將患側腳自然下垂。

6. 行走訓練：

可使用助行器在患側膝關節能承受下慢慢行走，步行距離要慢慢增加以患側膝關節不產生疼痛為原則。

出院後

人工膝關節角度可達到110度，患者需完成膝關節彎曲90度至110度，為最佳標準，出院後依然要持續運動。

1. 拉筋運動：坐姿，膝關節伸直並將腳板翹起，手盡量碰到腳指頭，維持10秒後放鬆。



2. 膝關節彎曲運動：坐姿，將膝蓋彎曲至最彎處，在用手將小腿拉近，維持10秒。

3. 耐力訓練：在膝關節的彎曲角度足夠後，則可騎固定式腳踏車。

4. 上下樓梯訓練：上樓梯時好腳先上，下樓梯時患側腳先下。

置換人工關節 後之 物理治療衛教

聯絡電話：039544106轉8238 物理治療
地址：宜蘭縣羅東鎮中正南路160號
G2復健科

羅東聖母醫院

聖母醫院復健部關心你