

全膝關節置換手術

一、何謂全膝關節置換手術：

全膝關節置換術，係用一個外形與骨曲線相吻合的金屬組件，代替原來的大腿骨（股骨）表面。小腿骨（脛骨）表面通常置換為平坦的金屬組件，以及作為軟骨的光滑塑料成分。膝關節底面亦可置換為塑料或金屬和塑料相結合的植入物。

二、可能需接受全膝關節置換手術的危險因子：

膝退化性關節炎是一種慢慢產生、逐漸惡化的關節疾病，它與老化、關節受傷、基因、個人體質、肥胖、過度使用有關，通常發生在膝關節內側，而產生所謂的“O”型腿現象。慢性膝痛和生理殘障的常見原因是關節炎。退化性關節炎、類風濕關節炎和創傷性關節炎是最普遍的病因。

退化性關節炎通常在 50 歲後發生，亦可能和家族病史有關。軟骨變軟並磨損，硬骨直接磨擦而引致痛楚及關節僵硬。目前是施行人工關節置換術最常見的原因。

風濕關節炎則由滑膜增生引起，能導致關節發炎及水腫，能損壞軟骨並最終令軟骨磨損、關節僵硬及痛楚。

創傷性關節炎通常在嚴重的膝傷後發生，骨折或韌帶撕裂逐漸令軟骨接磨損，引起膝痛並破壞功能。

三、什麼情形需要手術：

當關節炎較嚴重時，關節面軟骨會嚴重磨損破壞，甚至出現變形，往往會導致疼痛、功能受限及行走不便，此時保守治療多成效不彰，人工關節是最佳的選擇。其它如類風濕性關節炎，於較嚴重時亦常考慮人工關節置換。

四、手術前準備之注意事項：

1. 醫師會解釋手術之過程內容以及合併症，並請您填寫手術同意書及麻醉同意書。
2. 安排相關性的診斷性檢查、血液檢查，必要時會給予備血，預防輸血的可能性。
3. 手術前給予點滴注射；會依照手術的內容給予不同的用藥準備。
4. 手術前須禁食 6-8 小時，包括喝水。
5. 練習有效咳嗽的技巧，預防手術後肺塌陷。
6. 依照手術後的需要，身上可能有胃管、尿管、點滴、中心靜脈導管、氣管插管、術後傷口引流管等管路，這些管路相當重要，請勿拉扯。
7. 請將身上的手錶、戒指、假牙、義眼拿掉，擦指甲油或口紅的話，必須擦掉。
8. 必要時，護理人員會依醫師指示給予您或您的家人予以手術皮膚範圍剃毛。

五、手術後照護指導：

1. 每小時傷口冰敷 15-20 分鐘可以減少腫脹、減少出血、減輕疼痛及不適。
2. 可於床上使用便盆，或床邊使用活動式便盆椅。
3. 膝部保持平直放置床鋪上，患腿抬高、足部懸空，將枕頭放在小腿以下 3/1 處，膝下不可以墊枕頭，以免膝蓋攣縮，致使往後無法伸直。
4. 手術後第一天：患肢足部及踝關節和未手術肢體作全範圍關節運動，以促進血液循環減少血栓形成等；手臂(肱二頭肌、肱三頭肌)及肩膀肌肉作收縮運動，以增強肌力作為將來使用柺杖及或助行器的準備。每日必須作足背部的運動(上彎及下壓)。
5. 醫師會要求您的患腿使用膝關節運動器做伸曲運動，因為手術後要練習患膝能彎曲至角度大於 90 度，才算恢復日常生活功能。
6. 復健師視情況為您作膝關節被動、連續性運動。

六、返家後照護指導：

1. 回家後應繼續做的運動為股四頭肌運動、足踝活動、平直式抬腿、患腿彎曲等。
2. 拆線後，可以採用盆浴或淋浴，但出入盆浴時須特別小心，需慎防跌倒，傷口照顧原則以各主治醫師為主。
3. 避免突然及猛烈的運動，慢慢地增加您的活動量，但記住每天須有充足的休息。
4. 手術後三個月內，需繼續使用您的輔助器(柺杖、學步車)，門診追蹤醫師認為可恢復正常步態時為止。
5. 您的腿在長距離步行後，如有腿部腫脹的現象時，應減少步行量；且在每次步行後、休息時，抬高腿部。
6. 每天慢慢增加活動量，每次運動三十分鐘後需有充份的休息。
7. 須等待您達到可正常活動量時，才可以開車。
8. 居家復健運動的指導：
 - (1) 不要持續坐著超過 1 小時以上，要間隔地站立，伸展腿部及走幾步路以預防髖部屈曲攣縮。
 - (2) 騎固定式腳踏車運動會有幫助，須持續一年。
 - (3) 避免作膝關節用力的動作，例如：過度的彎腰、半蹲、走遠路、提重物、爬樓梯、爬山、跑、跳等。
9. 需保持理想體重；提重物以推車代替；爬樓梯利用扶手減少膝蓋負重。
10. 植入人工關節處有紅腫熱痛及傷口滲出液時，應儘速回診。

11. 若您的主治醫師對您的行動加以限制的話，你都必須遵守直到下一次的返診時，他會提供您更進一步的指導。
12. 當您可自行活動時，就可開始工作，開始時每天宜從較少工作時數做起，直到身體比較適應為止。

七、若有下列現象時請來門診並告知您的醫師：


1. 發炎的現象：紅腫、患部滲出液、疼痛增加或有發燒等現象。
2. 嚴重疼痛。
3. 由於疼痛或不適而不能增加活動量時。
4. 跌倒或挫傷而傷及膝關節時。
5. 腓骨或足踝有腫脹或壓痛情形。
6. 深呼吸時有胸痛情形。

參考資料

馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬等編著(2022)·劉雪娥總校閱·成人內外科護理下(八版)·台北市：華杏。

袁素娟(2022)·肌肉骨骼系統疾病之護理·劉雪娥總校閱·成人內外科護理學(八版)·台北市：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 10 病房分機 8901、8902

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2023年03月修訂