



高雄市立小港醫院(委託高雄醫學大學經營) 膝關節鏡手術前、後護理

一、何謂膝關節鏡

膝關節鏡是一直徑約 5mm 的棒狀光學器械，可用來診斷及治療膝關節病變，其特點在於手術傷口小，不僅減少肌肉組織的受損程度，降低感染率，進而減輕疼痛程度及方便照護，故可提早關節的運動訓練及復健計畫，縮短恢復期及降低住院天數。

二、手術前的注意事項

1. 接受手術治療前，除了向醫師諮詢並瞭解自身是否適合採用膝關節鏡手術，必需清楚手術過程、風險、需住院療程及天數。
2. 入院後，會依麻醉方式安排術前所需的例行檢查及身體評估，例如：抽血、心電圖、胸部 X 光等。
3. 術前需家屬陪同照會麻醉醫師予術前評估，並填妥手術及麻醉或自費同意書。
4. 需於手術當日午夜 12 點開始禁食（包括：食物、水、菸、酒、口香糖、檳榔等）。

三、手術後的注意事項

1. 麻醉消退後，除注意意識是否恢復外，因麻醉關係可能有喉嚨痛、嘔吐、畏寒等症狀，亦可能發生傷口疼痛或出血現象，如發生上述症狀，可告知醫護人員處理。
2. 依術後情形，患肢會以彈繃包紮，減輕膝關節腫脹出血，有時患肢會有副木固定（如：石膏或膝支架等使用），需觀察患肢末梢循環，如有無疼痛、冰冷、蒼白、麻木、脈搏微弱或缺乏、感覺異常等，如有上述症狀，可告知醫護人員處理。
3. 術後依教導抬高患肢高於心臟水平位置，及冰敷使用，以減輕腫脹及減緩疼痛。

4. 術後當天即可開始翻身及關節活動，如：腳趾、足踝背曲、膝關節彎曲、股四頭肌等主動及被動式活動，以促進血循及減輕腫脹。
5. 醫護人員會依患肢可負重程度，教導拐杖及助行器、輪椅之使用方式，下床應採漸進式活動，以預防跌倒的意外事件。

四、出院注意事項及傷口護理

膝關節鏡手術的術後傷口較傳統手術傷口小，照護方便，住院期間每兩日會予換藥一次，亦可採用防水敷料產品取代紗布敷料，增進保持傷口乾燥、清潔之效益。拆線時間為術後 10-14 天。

1. 保持傷口乾燥與清潔，學習傷口照護技巧。
2. 觀察傷口情形，如有紅、腫、熱、痛或滲液或分泌物等情形，或有發燒情形，請立即返院求治。
3. 多食用魚、肉、蛋白、奶類、等高蛋白食物，避免食用辛辣、咖啡、菸、酒、茶類等刺激性食物，以利手術傷口之癒合。
4. 配合住院期間所學習之復健活動，持續執行並遵守需限制之活動。
5. 注重居家環境安全，活動範圍光線充足、地板使用需有防滑效果、注意暴露電線及家具的擺設以避免碰撞，減少跌倒危險。

若有任何問題請洽：(07)803-6783 轉 3708 或 3709 (7N 病房)

小港醫院骨科病房關心您