

退化性關節炎

■ 疾病簡介

退化性關節炎好發於50歲以上，60-70歲為發病的高峰，女性比率是男性的2.5倍，目前，因此症進行人工關節置換術，已成為骨科常施行的手術之一。

■ 常見症狀

- 膝關節疼痛，尤其是上下樓梯時。
- 膝關節腫脹及僵硬，蹲下去站不起來。
- 肌肉無力，尤其是從坐姿要站立時。
- 膝關節雜音。
- 膝關節活動受限，例如蹲不下去時。
- 關節變形；以O型腿最常見。

■ 檢查

- 做X光的檢查。
- 膝部力學分析。
- 關節鏡檢查：膝關節鏡檢查可在局部麻醉，半身麻醉或全身麻醉下施行，直接審視關節腔內構造。

■ 處置

- 止痛藥。
- 復健療法：如熱敷、電療。
- 人工膝關節置換術

■ 急性照護

- 手術後回病房需先禁食2小時，若是脊髓麻醉需平躺6-8小時。
- 手術後會有導尿管引流，尿袋需放置低於膀胱的位置，避免尿液逆流回膀胱，造成感染；當尿袋內的尿液約半袋時需倒空尿袋。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 傷口會有引流管（Hemovac導管）以引流出血水，會由護理人員定時來處理，請注意活動或翻身時避免拉扯管路，若不慎拉扯到導管或傷口有滲血，請立即通知醫護人員處理。
- 手術後會使用機器帮助下肢循環，避免深部靜脈血栓形成。
- 手術後隔天會使用持續被動性運動機器，逐漸增加膝關節的屈曲程度，以避免發生攣縮。使患膝能彎曲至角度大於90度，才算恢復正常功能。
- 手術後第2-3天可開始學習以拐杖或助行器下床走路，並練習肌肉強化運動及關節活動。
- 手術後5-7天可出院，在家中繼續復健運動。
- 出院後1週回診，這段期間仍要以拐杖或助行器輔助行走。

■ 居家保健

- 回家後仍需做股四頭肌、直抬腿及屈膝運動，每天3次，每次30分鐘，以維持人工膝關節活動度及肌肉張力。多運動可以促進血液循環，加速骨骼的生長；運動後若有發熱可以使用冰敷。
- 回家後仍需使用助行器協助走路，並依醫師指示何時停用。
- 早晨起床可先活動膝關節再下床。
- 長距離的走路後，若腳有腫脹情形，應暫停步行，抬高腿部休息。
- 爬樓梯時應健肢先上，再用患肢上，每次只登一階，下樓梯時應患肢先下再下健肢。
- 避免跪姿、跳躍、爬山、蹲馬步、提重物、行走不平的道路及使用蹲式馬桶。
- 傷口未拆線前應保持傷口乾燥避免弄濕，若不慎弄濕應立即換藥以避免傷口感染。
- 傷口經醫師評估約7-10天拆線，傷口拆線1天後才可洗澡。
- 按醫師指示定期回門診檢查。
- 手術後約6個月即可恢復到正常生活。



■ 緊急返院狀況提醒

- 傷口有紅、腫、熱、痛、流出液體血水。
- 小腿或足部有腫脹或壓痛。
- 跌倒或受傷讓膝關節再度受傷害。

參考資料：

于博苕等（2014）．成人內外科護理學上冊．臺北市：華杏。

Shmerling, H. R. (2016). Patient education: Arthritis. UpToDate. Retrieved from <https://www.uptodate.com>

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8911
- 制訂單位 / 日期：9A病房 / 105.10.27
- PFS-8100-456

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮