

膝關節半月板切除術病人出院衛教

1. 返家需繼續使用拐杖，直到回門診向醫師詢問進一步使用建議。
2. 切記！您的活動可能會受到限制，每次回門診時，可以問醫師有關進一步患肢應注意事項。當傷口的石膏、敷料、縫線都完全拆除，方可以採用盆浴或淋浴。
3. 繼續執行膝關節伸、舉等運動，以保持腿部肌肉的彈性與功能，才能保證關節功能恢復的效果，但需防止膝關節過度屈曲(如：蹲姿、跳躍)，加重關節表面壓力。
4. 暫時禁止開車，直到腿已恢復到活動自如為止。
5. 當您覺得沒有什麼不舒服時，就可以回去上課或上學，但是切記應將患肢抬高，使患肢能有休息的機會。
6. 適當的休息與運動，在沒有醫生允許，不可有競爭性或劇烈的運動。約半年內避免劇烈運動，約1年後可恢復正常的運動。
7. 若有下列情形時則應立即回來看醫生：傷口發炎有分泌物、疼痛加劇、膝關節受傷並造成走路困難。
8. 根據手術保留半月板的程度，術後復健也有所不同，在經醫師許可下，術後四周可執行負重訓練（約20公斤）及小於90度的膝關節彎曲被動運動。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康