


## 退化性膝關節炎之日常生活照護 與人工膝關節手術後返家照護重點

內容下載：

詹女士 65 歲，5 年前走動時雙膝關節微痛，剛開始是可忍受的，但到後來越走動就越痛，哪裡也不能去，經常感覺疼痛，尤其上下階梯困難，日常生活非常痛苦，此外雙膝關節疼痛、關節僵硬、關節腫脹、關節變形、活動時疼痛加重、關節發出聲響，至醫院求治，診斷為退化性膝關節炎。

退化性膝關節炎，其實並非真的炎症，而是關節軟骨的持續性病變，且有贅生骨之增生，增生骨大多發生在關節邊緣或軟骨下方。影響退化性關節炎的因素相當多，包括年齡，而退化性關節疾病常發生在年紀較大者。若平時能避免增加膝關節的負荷，則可減緩膝關節功能的喪失。以下提供一些日常生活中照護重點，供讀者參考：

1. 避免手提或背負重物。
2. 減輕過胖之體重。
3. 避免蹲、跪、跑、跳之動作。
4. 適度的運動：
  - 採輕鬆的游泳。
  - 輕鬆的活動肢體運動。
  - 膝關節伸張運動：平躺、小腿上抬，撐五秒後，輕鬆放下，兩腳交換動作。

若發生嚴重退化性膝關節炎，需接受人工膝關節置換手術，以下再提供幾項手術返家後的照護重點，供讀者參考：

1. 平日可穿著彈性襪，預防血栓性靜脈炎。
2. 依醫師醫囑，繼續使用助行器或柺杖，直到醫師告知，可不需使用。
3. 步行後，若有腫脹情形，應減少步行量，且每次步行後宜抬高患腿。
4. 當有創傷或須拔牙時，需告知醫師，以評估是否給予抗生素，預防感染。
5. 按時返院門診追蹤。若有發生以下狀況則需提早返院門診
  - 患肢紅腫熱痛
  - 跌倒、挫傷而傷及膝蓋
  - 患肢活動範圍減低

膝關節隨著年齡的老化及日積月累的磨損、過度使用或短期內操勞過多，都會造成退化性膝關節炎症狀的發生或加重症狀，平時多注意膝關節保養，可保持膝關節最佳功能，而萬一接受膝關節手術，只要按照醫師提供的治療方式及並持續上述所提的日常生活的保健活動，依然可以使您的生活維持好品質。

參考資料：

臺大醫院 13C 病房風濕免疫疾病衛教手冊

護理部風濕免疫病房護理師 杜雅芳