

長者下肢關節術後照顧的注意事項

「腳麻了是要怎麼跑？」一個廣告的經典台詞讓大家會心一笑，但這也是很多長輩的心聲，尤其年紀越來越大後，身體的各項機能衰退，甚至要進行人工髖關節置換或膝關節置換手術等，對於長者術後的照顧就是一個很重要的課題。

術後可負重的情況下，能動要多動

做完人工髖關節置換或膝關節置換等手術後，在可以負重的情況下，就老人醫學的觀點，長者可以復健就要積極進行復健，可以走路就要趕緊練習走路，不要因為怕痛而不敢動，因為如果臥床、坐輪椅或維持同一姿勢太久，就會造成肌肉萎縮或關節攣縮，以後都會無法正常站立或行走，所以能動時要多動，若活動時患部會痛，甚至可以徵詢醫師的意見開立止痛藥輔助，一邊服用止痛藥一邊復健，才能讓術後復原較快速。

術後蛋白質需求量要增加

不管是生病或是動完手術後，在營養素的需求下，會有一段時間，蛋白質的需求會比以前高，甚至熱量需求也較高，這部分可以請教營養師詢問更深入的飲食調整，基本上老年人和年輕人的吸收力差異性不大，比較常遇到的狀況是，因為術後疼痛而不想進食或食慾降低，這時要想辦法克服此問題。

術後要尋找適當的輔具協助

長輩手術後，首先要預防的是跌倒，子女要先幫他們準備一些適當的輔具，如：四

腳椅或是拐杖等等，並且要請專業的物理治療師來教他們如何正確使用輔具。建議長輩不要逞強或是擔心麻煩子女，需要時可尋求家人或其他照護機構的協助，尤其是長輩夫妻單獨居住，短期照護還是要請家人協調照顧或是請外面的看護機構人員協助照料。

年輕時要強化肌肉訓練 並且避免受傷

基本上，年輕時就不宜過度肥胖，肥胖會使關節過度承重耗損，年輕人可以加強肌肉的強化訓練，尤其是膝蓋的肌力訓練，膝蓋如果好，關節就不易受傷，一般我們知道關節不好不建議爬樓梯，雖然沒有研究證據顯示可以回推爬樓梯會導致關節不好，但此部分還是要多加注意。另外，年輕時要避免受傷，年輕人很喜歡跳舞、打籃球等激烈運動，可能比較容易造成關節受傷，有研究顯示，膝蓋常受傷，未來關節容易常發炎。

口述／資料提供：竹東分院院長暨老年醫學部主治醫師 詹鼎正

採訪／撰稿：公共事務室中級管理師 鍾旻園