

3. 膝關節下壓運動：維持及增進肌力

(1) 將適當厚度的毛巾捲放置於膝關節下，將膝關節伸直，往下壓毛巾，停留3~5秒後放鬆，兩腳各做10~20次/回。

(2) 運動時避免拱背或腰前凸，以免腰椎壓力過大，導致受傷。



4. 直膝開合運動：維持髕關節活動度

(1) 平躺、身體放鬆、雙手放在身體兩側。

(2) 單側大腿打開約45度，停留3~5秒，再收回來，兩腳各做10~20次/回。



請寫下您的問題：

自我評量(是非題)

- () 1. 膝關節置換後，仍然可以跑步跳躍等激烈運動。
- () 2. 膝關節置換後，執行腳踝幫浦運動，可以促進循環，減少腫脹。

專業審查者：韓紹禮醫師。

參考資料：

1. Dutta, S., Ambade, R., Wankhade, D., & Agrawal, P. (2024). Rehabilitation Techniques Before and After Total Knee Arthroplasty for a Better Quality of Life. *Cureus*, 16(2), e54877. <https://doi.org/10.7759/cureus.54877>
2. Jia, Z., Zhang, Y., Zhang, W., Xu, C., & Liu, W. (2024). Efficacy and safety of continuous passive motion and physical therapy in recovery from knee arthroplasty: a systematic review and meta-analysis. *Journal of orthopaedic surgery and research*, 19(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s13018-024-04536-y>

修訂日期：2024年8月(第八版)

編碼：7200-單張-中文-003-08

○	X	是
2	↓	是

復健醫學部衛教系列

認識人工膝關節 置換術與復健運動



復健醫學部·物理治療組製作

諮詢專線：(04)7238595轉5032

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

一、認識人工膝關節置換術

膝關節是由股骨的遠端、脛骨的上端和髌骨所組成，並由多條韌帶附著在股骨和脛骨，可以穩定關節；它是身體最大的關節，也是人體活動使用率較高的關節。人工膝關節置換術是指在關節植入金屬和特製塑膠物來代替原有膝關節組織及功能的骨科手術。

二、什麼人需要膝關節置換術？

1. 嚴重的膝關節疼痛，造成日常生活如：走路、上下樓梯等受限。
2. 在休息時感到中度到嚴重的疼痛。

3. 膝關節僵硬及變形，導致無法彎曲及伸直。
4. 保守治療（藥物、減輕體重、物理治療）無效，且X光檢查關節磨損達一定嚴重程度以上。

三、復健物理治療之目的與方法

1. 減輕發炎及疼痛
 - (1) 冰敷：配合抬高患肢，降低手術後的腫脹、疼痛。
 - (2) 踝關節幫浦運動：以小腿肌肉主動收縮來促進血液循環，減少術後關節腫脹情形。
2. 重建膝關節功能
 - (1) 恢復關節活動度。
 - (2) 增加肌肉力量。
 - (3) 促進功能性動作

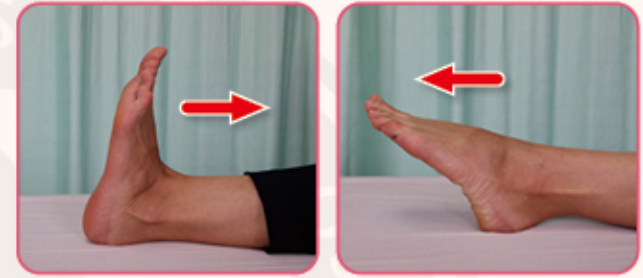
四、注意事項

1. 所有運動請依醫師及物理治療師的指示進行。
2. 保持理想體重，減輕膝關節負擔。
3. 適當休息，避免過度站立或行走。
4. 避免膝關節保持同一姿勢太久。
5. 減少蹲、跪、上下樓梯、爬山或是激烈運動。

五、居家運動項目及注意事項

1. 幫浦運動：增進循環
 - (1) 平躺，膝關節放鬆伸直，可在小腿下用枕頭墊高，以促進血液回流。
 - (2) 腳板往上翹停留3-5秒後

往下壓，停留3-5秒，重複做10-20次/回。



2. 直膝抬腿：維持及增進肌力
 - (1) 平躺，雙腳膝伸直。
 - (2) 將一腳向上抬高，停留3~5秒後放鬆，兩腳各做10-20次/回。
 - (3) 運動時避免拱背或腰前凸，以免腰椎壓力過大，導致受傷。

