

膝關節鏡檢查後護理指導

關節鏡是一條像原子筆粗細的金屬管子，其前端有一個鏡頭，利用光學原理將影像傳遞於顯示器（螢幕）畫面，骨科醫師則可從電視畫面檢查關節裡的病灶。

一、檢查目的

- （一）診斷—檢查膝關節內部結構是否異常、損傷。
- （二）手術—除診斷功能外，利用特殊器械可做半月狀軟骨修補、切除及前後十字韌帶重建手術或其他治療。

二、檢查時機

診斷膝關節的創傷或疾病時，須經骨科專科醫師做詳細的問診、理學檢查或放射學檢查，如X光、磁振造影等，而當上述方法仍無法確定診斷或診斷已確定時，骨科醫師可以直接透過關節鏡手術，進一步做診斷及手術治療

三、檢查方法

在適當的麻醉下，於膝關節外側做約0.5公分的小傷口置入關節鏡，藉由生理食鹽水擴張關節腔，連接關節鏡至電視畫面在膝關節內側做第二個傷口執行檢查、診斷及手術，是病況治療依序增加做第三或第四個傷口。

四、優點

最主要的優點是手術傷口小（約0.5~1公分），對周圍正常組織的破壞小，手術後傷痛少，感染風險降低，可以縮短病人住院及恢復的時間。

五、併發症

併發症並不常見，通常小於1%，可能有的併發症包括：傷口的感染、靜脈炎和關節血腫等。

六、手術後護理及注意事項

- （一）患肢會以彈繃包紮預防腫脹及出血，須注意彈繃是否過緊而影響血液循環，不可自行拆除，若有鬆脫請應立即通知護理師處理。
- （二）採半身麻醉者於術後應禁食6小時、臥床6小時，才可下床。

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330



- (三) 患肢需以枕頭墊高以促進血液循環。
- (四) 術後 4 小時未解小便或術後感覺膀胱脹滿卻無法順利解尿時，應立即通知護理師。
- (五) 手術麻醉恢復後即可開始做①足背屈曲及足底屈曲運動②股四頭肌運動：把腿平放床上，膝部用力往下壓，數 5 下後，放鬆 5 下，一天至少早、中、晚、睡前運動 4 次，每次 10 分鐘，可以加強股四頭肌的力量。
- (六) 注意事項：
 1. 手術後 6~7 天內關節會有暫時性輕微腫脹情形，視情況需要經由醫師允許可用冷敷方式消腫治療，傷口如有滲血情形請通知護理師。
 2. 視需要，術後使用拐杖協助，且不做長途步行或劇烈活動，一般日常生活如上廁所等都不限制，3 天後可完全恢復正常活動，但應避免膝關節過度的使用及重量負荷。
 3. 傷口應保持清潔乾燥，於術後 7~10 天拆線。
 4. 鼓勵多攝取高維生素 C 及高蛋白之食物以促進傷口癒合。
 5. 應做股四頭肌運動，預防患肢大腿肌肉萎縮。
 6. 手術後依病況分類，專科醫師決定活動期程，避免膝關節過度蹲、跪活動及減少上下樓梯次數等。

參考資料

江鴻生 (2017) . 膝關節鏡綜論，*台灣醫學*，21 (5) . 528-534。

Peng, Q., Li, X. D., Cao, G. J., Hu, Z. X., Zheng, S. Q., & Shi, C. F. (2019). Treatment of degenerative medial meniscus injury of knee joint by arthroscopy combined with small needle knife to release superficial medial collateral ligament of knee joint. *Zhongguo gu shang= China journal of orthopaedics and traumatology*, 32(12), 1090.

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330



護理指導評值

◎是非題

1. () 手術後傷痛少，可以縮短病人住院及恢復的時間？
2. () 手術後患肢可使用枕頭抬高，促進血液循環？
3. () 傷口應保持清潔乾燥，約術後 7~10 天拆線？

◎選擇題

4. () 下列關於關節鏡敘述何者正確？
(1)術後傷口小；(2)術後傷口會腫脹，可給予冰敷；
(3)併發症少、感染風險低；(4)以上皆是
5. () 檢查目的何者錯誤？
(1)除診斷外，還可行半月軟骨修補；(2)可換人工膝關節；
(3)可檢查膝關節內部是否受損；(4)可行十字韌帶重建
6. () 注意事項下列何者錯誤？
(1)適需要可使用拐杖協助
(2)傷口應保持清潔乾燥，於術後 7~10 天拆線
(3) 3 天後可完全恢復正常活動
(4)以上皆正確

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (O) 2. (O) 3. (O) 4. (4) 5. (2) 6. (4)

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330