



### 求助热线

二十四小时 膝关节置换手术热线  
+65 9159 8305

您可以拨打热线，发短信  
或使用WhatsApp



若想了解更多详情，请用智能手机  
扫描以上的二维码，或浏览  
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所阅  
读的内容有任何意见或疑问，请随时反  
馈至 [patienteducation@ttsh.com.sg](mailto:patienteducation@ttsh.com.sg)

骨科部门  
护理部门  
物理治疗部门  
职能治疗部门

## 膝关节置换手术 出院后居家自我管理



如果您遇到以下任何情况，  
请寻求医疗帮助或拨打热线：



胸口痛



喘气



持续发烧



流血不止



肿胀或出脓



持续疼痛

您的医生会在以下的时间点，定期与您复  
诊，以确保您的膝盖康复。

出院

第二周

三个月

一年

两年

我们的医疗团队致力为您服务，帮助您  
度过膝关节置换手术后的康复历程。

祝您一切顺利！😊

## 出院当天

出院后，为了您的舒适，安全与康复，您需要注意一些事项。

## 手术后护理



### 伤口管理

保持伤口清洁干燥。出院时，听从护士给您的建议。

如果在大腿，膝盖或脚上看到瘀伤，请轻轻的按摩瘀伤的周围。绷带上有血迹是正常的，但要注意失血过多和出脓的现象。

如果不确定，可拨打热线或寻找医生帮助。



### 肿胀控制

每天冷敷或冰敷至少 4 次，每次 20 分钟。您可以选择运动前后敷冰。如果您已长时间坐着，请把手术后的腿抬高。

建议您在抬高您的腿和冰敷时，做些脚踝运动以减少肿胀。



### 药物

您的目标是渐渐地停止服用药物。在运动的 30 分钟前，服用您的止痛药以帮助减轻疼痛。



### 活动

手术后的 3 到 4 周，您可能需要拐杖来协助您行走，以膝盖促进康复。

除非医生警告，您是没有负重或膝关节活动的限制。

您必须持续做物理治疗师为您安排的运动，以促进膝盖的灵活度，因为手术半年后，将会较难康复。



### 复诊

您第一次的骨科诊所和物理治疗部门复诊将会安排在手术后 10 到 14 天左右：

- 检查伤口和更换敷料
- 拆线（如有需要）

您必须参加物理治疗课程来恢复脚的功能：

- 疤痕与肌肉按摩以减少松紧度（如有需要）
- 关节松动改善膝关节活动范围
- 强化肌肉运动



### 相关信息

- 您应该可以自己做些简单的日常活动。
- 我们建议您安排一位能在日常生活中帮助您的看护人，以协助您准备膳食、做繁重的家务及确保您在洗手间的安全。

建议在厕所和淋浴区可进行的设置



将洗浴用品放在淋浴椅附近。

为了能够恢复一般日常生活，拥有伸直和弯曲（超过90度）膝盖的能力是很重要的。

- 在未得到您的医生或物理治疗师批准前，请避免提重物、跪下、盘腿、膝盖扭转或做高冲击力的活动。
- 请扫描右边的二维码，参考线上膝关节置换手术资料库里提供的视频，如：
  - 下肢运动
  - 手术后基本活动
  - 如何执行日常生活活动
  - 手术后进出汽车的技巧

