

手術治療後注意事項及復健方法：

- 1.手術完後會裝上一個可做 10-90 度彎曲度的護膝支架。
- 2.手術後頭一兩天由於傷口會痛，通常自己不動而由醫院提供慢速膝關節活動器做 30-40 度範圍的活動。
- 3.當傷口比較不痛時，則可穿戴護膝支架開始坐在床緣或椅子上，以健腳支托患腳的膝部做被動性及用患腿做膝部主動性運動。
- 4.手術後第三天就可以用柺杖下床行走，但患腳不可用力直到六週後才可 以部分用力。
- 5.手術第五週起就可使用運動用的腳踏車做膝部運動。
- 6.第六週開始在小腿上綁沙袋或其他重物做直腿抬高或膝彎曲伸直運動（30-90 度），以加強大腿的肌肉力量。
- 7.五個月後才可以開始慢跑。
- 8.六個月後可做一般運動。
- 9.踢足球滑雪等劇烈運動則要八到九個月後才可參加。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>