



MR RODNEY RICHARDSON
MBBS FRACS FAOrthA
ADULT RECONSTRUCTION &
JOINT REPLACEMENT SURGERY
PROVIDER NO: 206477KH

ORTHOPAEDIC SPECIALISTS OF MELBOURNE
SUITE 8 KNOX PRIVATE CONSULTING SUITES
262 MOUNTAIN HWY, WANTIRNA 3152

T 03 9800 0136 F 03 9801 9654
M 0403 605 936
RRICHARDSON@OSOM.COM.AU
OSOM.COM.AU

前交叉韧带 (ACL) 重建术 术后护理指南

手术概述

术后您的膝盖将包裹加压绷带。次日早晨，物理治疗师会协助您下床活动，并评估您的状态是否适合出院。出院前，护士会移除加压绷带，更换为弹性加压袜 (Tubigrip)。请勿撕除内层防水敷料，需保持完整直至术后2周复诊 (由理查德森医生检查)

术后患肢可完全负重，但为减轻疼痛会为您配备拐杖辅助行走。休息时建议进行膝关节全幅度活动训练，并配合冰敷治疗。

出院时应携带物品：

- 术后护理说明
- 止痛药物
- 复诊预约单 (通常已在术前安排，详见您的资料包)
- 手术过程DVD
- X光片
- 拐杖

术后膝关节护理

术后肿胀与不适属正常现象，尤其在最初三天最为明显，之后不适感会逐渐减轻。即使前三天疼痛或肿胀轻微，也务必充分休息，避免过度活动。

除非另有医嘱，理查德森医生要求您在术后两周内仅进行短距离行走。

膝关节冰敷方法

冰敷有助于控制术后膝关节的疼痛、炎症和肿胀。术后前三天冰敷效果最佳，建议在术后恢复期间定期使用。

请提前做好家用冰袋，以便出院后立即使用。冰敷时务必在皮肤与冰袋之间垫一层薄布 (直接接触可能导致冻伤)。可使用专用冰袋、冷冻蔬菜袋或碎冰。

术后前三天，清醒时每隔1小时冰敷一次，每次20分钟。三天后，仅在运动后或膝关节因肿胀感到酸痛、紧绷时冰敷。

伤口敷料管理

次日可拆除绷带，但切勿移除覆盖切口的防水敷料。防水敷料需保持完整，直至两周后复诊。可正常淋浴，但禁止浸泡 (如盆浴或游泳)。若敷料松动，可用创可贴简单固定。

若伤口明显出血，请重新加压包扎、抬高患肢并冰敷。

如有任何疑虑，请联系理查德森医生诊所。紧急情况可拨打其手机电话。

拐杖使用指导

术后初期需使用拐杖辅助活动，以减少膝关节负担。无需完全避免承重，可随着信心和肌力的恢复逐步减少拐杖依赖。

镇痛/疼痛管理

出院时我们会为您配备口服止痛药以缓解术后疼痛。

术后第一晚建议服用强效止痛药。之后通常通过冰敷、抬高患肢和服用普通扑热息痛即可控制疼痛。

如疼痛不剧烈，请勿服用强效止痛药。

若出院配备的止痛药不足，请咨询您的家庭医生获取补充处方。

如出现无法控制的疼痛或身体不适症状，请立即联系理查德森医生诊所寻求进一步指导。

物理治疗

物理治疗康复是前交叉韧带 (ACL) 术后恢复的关键环节。出院时，您将获得一套康复训练指导。请务必安排与物理治疗师的会诊，时间建议与理查德森医生的复诊时间相配合。若您尚未确定物理治疗师，理查德森医生将为您进行转介。