



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

膝关节镜手术 术后护理指南

手术概述

术后您的膝关节将使用弹性绷带包扎。拆除绷带后，您会看到仅由手术器械造成的几个小穿刺点。伤口使用无菌胶带闭合，无需拆线。请保持胶带完整，待其自然脱落或在复诊时由医生处理。

虽然表面创口较小，但关节内部手术仍具有一定创伤性，需要充分时间恢复。遵循以下护理指南将有助于您的康复。

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

术后肿胀与不适是正常现象，前3天最为明显，之后症状会逐渐缓解。即使初期疼痛轻微，仍需充分休息，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。

从第二周开始，可逐步增加活动量，包括不限距离的步行、游泳及骑自行车。

至少四周内（或直至肿胀完全消退前）禁止恢复体育运动或慢跑。

虽然鼓励患者逐步回归正常活动，但通常需要三个月循序渐进的恢复过程，膝关节才能重新达到“正常”状态。

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。

请提前准备好家用冰袋，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

出院时，您的膝关节将用弹性绷带和衬垫加压包扎，以保护伤口、减少出血和肿胀。

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

若计划恢复高强度运动，或对康复进度存在疑虑，建议咨询物理治疗师制定个性化康复方案。