

一、何謂關節鏡手術

是一種微創內視鏡手術。利用內視鏡直接觀察關節內部構造及其病變，並將檢查及手術過程顯示在電視螢幕上，以利醫師手術且達到記錄的目的。膝關節是最常接受關節鏡手術的關節，其他如肩關節、踝關節、腕關節及肘關節都可以施行關節鏡手術。這種手術術後膝彎曲角度平均只能彎曲 100 度左右，且並不是每位病人均可使用此方法治療，須磨損至第四級以上且經健保局審查通過才可施行手術。

二、可能的合併症：1. 關節軟骨刮損 2. 術後關節血腫 3. 血管損傷 4. 神經損傷 5. 靜脈血栓 6. 滑液囊瘻管。

三、麻醉方式

關節鏡手術必須在開刀房內進行，其麻醉方式由麻醉醫師評估後決定，通常採用腰椎（半身）麻醉或全身麻醉。

四、術後注意事項

- (一) 腰椎（半身）麻醉者：術後請務必平躺 6 小時（勿睡枕頭及抬頭），避免日後出現頭痛之後遺症。
- (二) 全身麻醉者：請遵照護理人員所告知之禁食時間（至少四~六小時），禁食時間過後，先喝少量開水，若無嘔吐不適，則可進食。
- (三) 注意術後 6-8 小時內是否可自行解出小便，若有解尿困難情形，請告知醫護人員。
- (四) 術後 3 日內手術部位可依醫囑給予局部冰敷，有止血及減輕疼痛效果。每天 4 次，每次 10-15 分鐘，注意勿將彈繃弄濕。

- (五) 勿自行鬆開彈繃，可避免關節內出血。術後抬高患肢，能促進血液循環及減輕腫脹。
- (六) 保持傷口部位清潔乾燥，若有血液滲出請告知醫護人員。傷口不需要每天換藥，術後約 7-10 天即可拆線。
- (七) 關節鏡手術 1 週後，可漸進性恢復正常活動，包括開車工作；2 週內避免關節過度的重量負荷；3 週後可恢復正常活動。但若有實施半月板修補手術、韌帶修補或重建手術、軟骨鑽洞手術等，請依醫師指示再漸進性恢復正常活動。
- (八) 膝關節鏡手術後隔日，即可開始進行復健訓練，以增強大腿前側肌肉的力量，增加膝關節的穩定度，恢復膝關節功能，包括：
1. 股四頭肌強化運動：平躺在床上，足背屈曲，大腿前方的肌肉收縮。每天練習 20-30 次，每次維持 2 秒鐘。
 2. 直抬腿運動：將整個下肢抬高到足跟離床 4-5 公分處，維持 5-10 秒後，慢慢放下。
 3. 立正姿勢。
- (九) 返家後若發現傷口紅腫、疼痛加劇、有分泌物流出及發燒等情況，應立即返院檢查。

參考資料：

蘇景源. (2020). 膝退化性關節炎的外科治療. 高醫醫訊, 17 (3), 28-29.