

患者和家属指南

膝关节镜检查：手术后 出院须知



膝关节镜手术出院后应该做什么？



这些说明提供了您出院后应采取的一般信息和建议。请注意，这些指南并非详尽无遗，采取这些预防措施可能有助于降低术后风险和并发症。

饮食

您的饮食没有任何限制，您可以继续正常饮食。

伤口护理

- 您需要保持伤口清洁、干净。
- 除非另有说明，否则将在手术后第 14 天拆线。
- 术后3天，可拆除厚重的外敷料。内敷料具有防水功能，应在术后第三天更换，之后每周更换两次。
- 您将收到一封信，要求您前往最近的综合诊所/全科医生诊所更换敷料。
- 如果膝盖肿胀，每天用冰袋敷3次，每次15到30分钟。确保冰袋包裹住整个膝盖。
- 手术后，外科医生可能会要求您佩戴膝关节支架。除淋浴外，您需要每天佩戴膝关节支架。

外科医生将指导您与职业治疗师/物理治疗师的后续预约。

药物

当您感到疼痛时才需要服用处方止痛药。如果您没有感到疼痛，则无需服用药物。如果您出现以下任何过敏反应，请停止服用药物：

● 皮疹



● 呼吸困难



3

眼睛、嘴唇或脸部肿胀



体力活动



外科医生将就您手术后的行走状况提供建议，如果需要，您可能需要暂时限制行走。



如果允许您走路，请尝试用伸直的膝盖承受重量，然后轻松弯曲膝盖迈步。



休息时应抬高下肢。

并发症



肿胀和发红



尽管服用药物
仍感到疼痛



发烧超过38°C

其他

您可能希望前往您自己的主治医院或最近的医院接受医疗护理和建议。



Copyright © 2025 National Healthcare Group