膝關節置換（換膝）手術後：五方行動清單

西醫 · 中醫 · 護士 · 物理治療 · 職業治療一般會提醒嘅事。逐項剔，睇吓有冇方面冇人跟；一切以主診醫生、註冊中醫師、護士、物理治療師、職業治療師指示為準。

輪椅王整理

	西醫	中醫	護士	物理治療	職業治療
你未必知道嘅位	主軸，唔係可以唔睇；其他四方都要配合佢定嘅限制同用藥	腫多屬氣滯血瘀；腳軟胃口差睇脾胃；食緊薄血藥，部分藥材同湯水先問清楚	枕頭放小腿唔放膝頭底；冰敷幾耐；小腿紅腫硬痛係警號	練習點逐步加；拐杖用到冇跛；上樓好腳、落樓手術腳先	椅、床、坐廁夠唔夠高；用住助行器點拎嘢；返屋企前諗定
出院頭 2 星期	☐ 按指示食止痛藥 ☐ 問清楚有冇處方薄血藥、要食幾耐 ☐ 記低覆診同拆線日子 ☐ 熟記即刻求醫嘅警號	☐ 膝頭保暖，避免受寒受濕 ☐ 唔好自行執藥或者煲藥材湯 ☐ 有食薄血藥：人參、當歸、丹參、赤芍等先問醫護	☐ 枕頭放小腿，唔好放膝頭底 ☐ 多做腳踝運動 ☐ 冰敷按指示，每次約 10 至 20 分鐘 ☐ 飲足水、多菜果、足夠蛋白質	☐ 練習由少次數開始，痛同腫冇加先加 ☐ 按指示用助行架或拐杖 ☐ 上樓好腳先，落樓手術腳先	☐ 由手術腳嗰邊落床 ☐ 先抹身，有信心先淋浴 ☐ 著衫先著手術嗰邊，揀寬鬆 ☐ 檢查屋企椅、梳化、床同坐廁高度
約 2 星期至 3 個月	☐ 覆診時問揸車、返工、搭飛機 ☐ 每日留意傷口同小腿	☐ 想調理，先講清楚手術同用藥 ☐ 唔好過勞	☐ 傷口癒合前唔好浸浴 ☐ 保持理想體重，減少膝頭負擔	☐ 戶外行路繼續用拐杖，直到冇跛行 ☐ 傷口癒合後游水，先問醫生 ☐ 腫可以維持 3 個月或以上，唔使心急	☐ 煮簡單餸、預先切好菜 ☐ 用助行器時用有蓋容器、孭袋拎嘢 ☐ 返工時間同醫生、僱主傾
約 3 至 6 個月之後	☐ 運動、長途機由醫生確認 ☐ 定期覆診	☐ 日常保暖，唔好過勞	☐ 繼續控制體重	☐ 散步、游水為主；避免跑、跳、碰撞運動 ☐ 上落樓梯一般逐步回復正常	☐ 想跪低，先問醫生，喺軟墊上試

● 紅燈：即刻求醫
小腿紅、腫、硬、痛；突然氣促或者心口痛

● 黃燈：盡快聯絡醫生或醫院
傷口好紅好腫、流水或流膿、痛得好犀利、發燒；突然行唔到

● 綠燈：繼續留意，覆診時講
膝頭同腳踝腫，抬高、冰敷後減退；夜晚痛慢慢減少

撞位先問兩邊
推拿、針灸 vs 傷口及人工關節位置 ｜ 人參、當歸、丹參、赤芍等 vs 薄血藥 ｜ 艾灸、熱敷 vs 傷口及冰敷安排 ｜ 自己加練習 vs 物理治療進度

資料來源：鷹君醫院全膝關節置換術須知（2025-02）；屯門醫院矯形及創傷科；播道醫院（2023-08）；港大矯形及創傷外科學系（2025）；香港電台第五台《養生研究所》；衞生署中醫藥規管辦公室《中醫診斷》（2025）；內地《中醫學》期刊（2024）；《台灣新生報》訪問中醫師（2014）；醫管局華法林病人資料（2025-10）；亞東紀念醫院護理部（2024-12）；英國 NHS Ayrshire & Arran（2023）、Royal Berkshire NHS（2024）、Cambridge University Hospitals（2026）。海外資料只作參考。查註冊中醫：香港中醫藥管理委員會 www.cmchk.org.hk／2121 1888。

本清單只供一般參考，唔構成醫療意見。更新：2026 年 11 月 · www.wheelchair.com.hk