



정형외과

Orthopedic Surgery

무릎 수술환자 교육





무릎 수술 후 관리

_____ 님의
수술 후 재활 치료

진단명 :

.....

.....

수술일 :

.....

수술명 :

.....

.....

.....

1. 관절운동

TIP!

※ 다리를 쭉 펴는 게 **가장** 중요합니다.

수술 후 () 까지 $0^{\circ} \sim 90^{\circ}$

수술 후 () 까지 $0^{\circ} \sim 120^{\circ}$

수술 후 () 이후 **끝까지** 구부리기



<허벅지 뒤 깎지 끼기>



<수건 당기기>



<반대 발로 누르기>

2. 허벅지 근육 운동

TIP!

매일 **1시간 이상**



<무릎 쭉 펴고 다리 들기 10초:
매일 300회>



<달걀 깨기: 10초>

3. 체중 딛기

수술 후 () 까지 발끝만 땅에 닿게 딛기

☞ 개미를 밟아도 안 죽을 만큼!

☞ 목발 양쪽에 짚기

수술 후 () 이후 체중의 50% 딛기

수술 후 () 이후 체중 전체 딛기

4. 퇴원 후 관리

- ✓ 절대 수술한 다리에 침 맞지마세요. (염증 발생)
- ✓ 절대로 무릎 주사 맞거나 피 뽑지 마세요.
- ✓ 상처 소독 : 2~3일 마다
- ✓ 실밥 제거 : 수술 후 2주 짜
- ✓ 냉찜질 : 퇴원 후에도 한 달간 수시로 하세요.
- ✓ 퇴원 후 이상이 있을 시 언제든지 응급실로 오세요.

MEMO



문의 : 정형외과 외래 042)611-3280



수술 직후 회복

- ① 수분 섭취 : 병실 도착 시 앉은 자세로 소량 드세요
- ② 식사 : 원하실 때 하세요
- ③ 얼음찜질 24시간 + 한 달간
- ④ 심호흡을 자주 해주세요
- ⑤ 자세를 계속 바꾸고 엉덩이 밑에 바람을 자주 쐬세요
- ⑥ 발목을 계속 돌리고 풀어주세요
- ⑦ 수술 후 주치의 면담 전까지 발 딛지 마세요
(화장실은 휠체어 이용)
- ⑧ 다리를 심장보다 높게 올리세요



www.emc.ac.kr



1899-0001

의정부

평일 08:00~17:00 토요일 08:00~12:00

대전/노원

평일 08:30~17:30 토요일 08:30~12:30

강남

평일 08:30~17:30

환자가 필요로 하는 곳엔 ‘을지’가 있습니다

의정부을지대학교병원

대전을지대학교병원

노원을지대학교병원

강남을지대학교병원