

新泰綜合醫院

人工髖關節置換術術後護理指導

一、什麼情況需要作人工髖關節置換術：

- (一) 退化性關節炎。
- (二) 股骨頭缺血性壞死。
- (三) 類風濕性關節炎。
- (四) 老年人移位性股骨頭骨折。
- (五) 多發性關節炎，如僵直性脊椎炎。
- (六) 骨腫瘤。
- (七) 髖關節本身疾病，如先天性髖關節脫臼。

二、手術後注意事項：

- (一) 手術後的疼痛，可依醫囑使用止痛藥來緩解。
- (二) 手術後 2~3 天，經醫師評估後拔除傷口引流管，並開始使用四腳助行器或拐杖下床行走。
- (三) 手術後 10~14 天，於門診追蹤及傷口拆線。
- (四) 需持續使用四腳助行器或拐杖至手術後 2~3 個月。

三、日常生活注意事項：

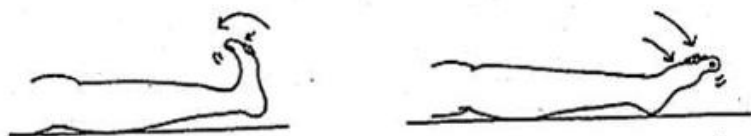
- (一) 術後 6 週內活動時：
 - (1) 站姿：雙腿微張開，身體不可前傾。
 - (2) 坐姿：選擇較硬、較高且椅背及扶手的椅子；髖關節和膝蓋自然彎曲，避免大腿的彎曲度小於 90 度，保持兩膝分開不可雙腿交叉，如：蹺腳、蹲姿及會造成髖關節外展之姿勢皆需避免。
 - (3) 臥姿：兩腿中間放置枕頭，以維持髖關節外展姿勢（接受人工髖關節前位手術者除外）。
 - (4) 如廁時，伸直患肢或增高馬桶坐墊，高度與膝等高或高一點為原則。
 - (5) 避免提重物、跑和跳。
- (二) 沐浴時採淋浴方式。
- (三) 攝取高蛋白、高纖維、高維生素 D 的均衡飲食。

- (四) 漸進方式增加活動量，並要有足夠的休息。
- (五) 手術後3個月，可恢復駕車、性生活等活動。
- (六) 宜穿軟鞋，鞋跟勿高於3公分。
- (七) 傷口有紅腫、疼痛加劇、跌倒、或是髖關節活動受限、髖部有喀喀異常聲響時，應立即返院檢查。

四、復健：

- (一) 足踝幫浦運動：增進下肢循環，減輕水腫。

動作：腳踝及腳趾同時用力往上翹，維持2秒鐘，再用力往下壓，停2秒，反覆進行10~25次。



- (二) 下肢滑行運動：維持下肢關節活動度。

動作：仰臥在床上，膝蓋來回做彎曲、伸直的動作。



- (三) 股四頭肌等長運動：維持或增進大腿前方肌肉力氣。

動作：膝蓋下墊毛巾，用力將膝蓋往下壓，可感覺大腿前面肌肉(即股四頭肌)鼓起來，每次停5~6秒鐘。



- (四) 小腿伸直運動：維持或增進大腿前方肌肉力氣。

動作：膝蓋下墊枕頭或毛巾，使膝蓋彎曲約30度，再將膝蓋用力伸直，維持5~6秒鐘。

