

人工全髖關節置換術 衛教本

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院 957
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL 印製

為什麼要換人工髖關節?

當我們的髖關節因為多年的類風濕性關節炎、股骨頭缺血性或無血管性壞死、股骨頸骨折或髖臼骨折脫位、化膿性關節炎或骨髓炎、先天性髖關節疾病、髖關節骨瘤等疾病讓髖關節產生變形或疼痛，造成困難、無法行走而影響日常生活時，醫生會視情況做人工髖關節置換手術取代原有的關節。

人工髖關節置換手術後身體活動

一、手術後第1天：

每2小時翻身一次，可搖高床頭坐臥於病床上。

二、手術後第2-3天：

採漸進式下床，先坐於床緣約5分鐘，若無頭暈不舒服，可使用助行器，患肢不負重，站立於床旁5分鐘，待無不舒服再於病房以助行器協助於病房內走動。

- 1.助行器使用方法：讓身體的重心放在健肢，雙手將助行器挪前一步，患肢同時跟進一步，再手握助行器支撐身體，同時健肢跟進一步。
- 2.拐杖使用方法：讓身體的重量由健肢來支撐，兩支拐杖及患肢同時跨出一步後健肢跟進。

三、手術第3天以後：

可於病房走廊步行，活動不超過20分鐘，而後臥床休息並抬高患肢。

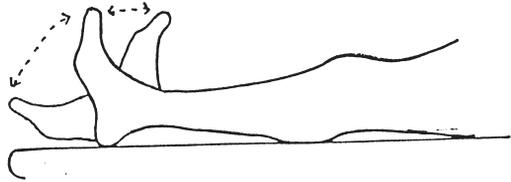
人工髖關節置換手術後復健運動

每天運動至少3-4次，每次30分鐘，做完以後冰敷30分鐘！

◎手術後第1-2天

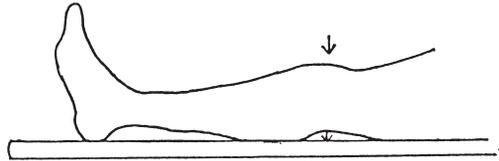
1. 踝關節運動：

先平躺，把雙腿伸直平放，把腳板前後伸曲反覆約5分鐘



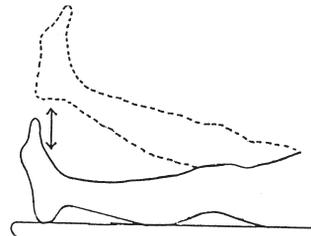
2. 股四頭肌運動：

先平躺，患肢伸直用力使膝關節向下壓向床面，維持下壓動作5秒鐘然後放鬆，重覆做5分鐘



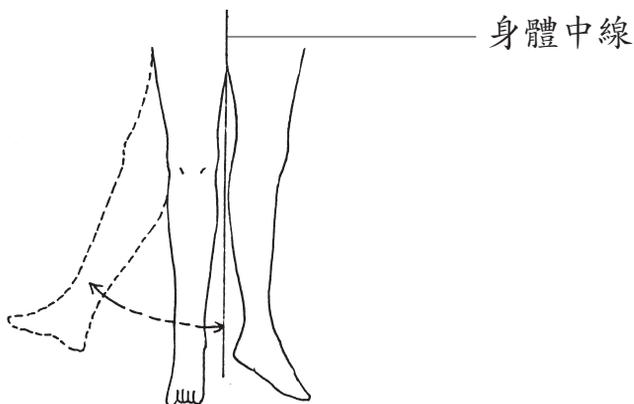
3. 抬腿運動：

先平躺，伸直患肢，然後把一腿抬高約30度，維持5秒鐘之後再慢慢放下來，反覆做5分鐘，再換另一腿做同樣的動作



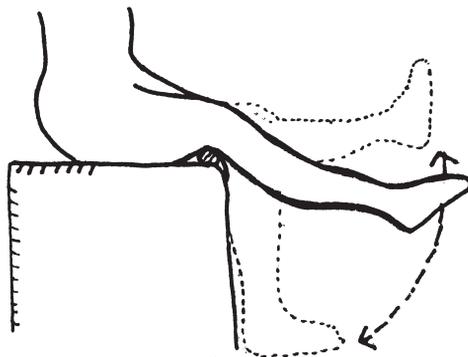
4.腿部外展運動：

平躺在床上，健肢不動，患肢向外移動打開，再慢慢收回，不超過身體中線，反覆做5分鐘



5.坐姿直舉腿：

坐於床沿，於膝下放一小枕頭（可用衣服捲起代替）讓雙膝蓋自然垂下，讓一側小腿向上伸直，再緩緩屈膝，盡量下彎重複做5分鐘

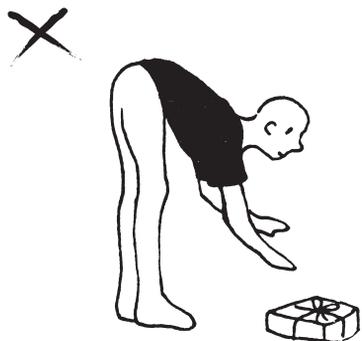


人工髖關節置換手術後的注意事項：

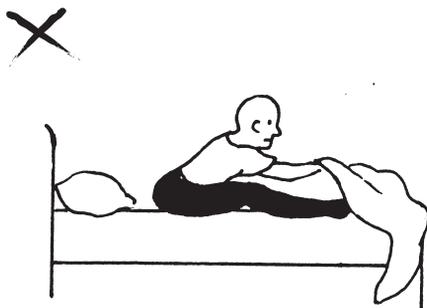
一、禁忌的姿勢：

所有會使髖關節內收或髖關節屈曲超過90度的姿勢都不可以做喔！！

◆曲身撿物



◆曲身拉被蓋或穿襪



◆椅子太低，沒扶手



◆馬桶太低



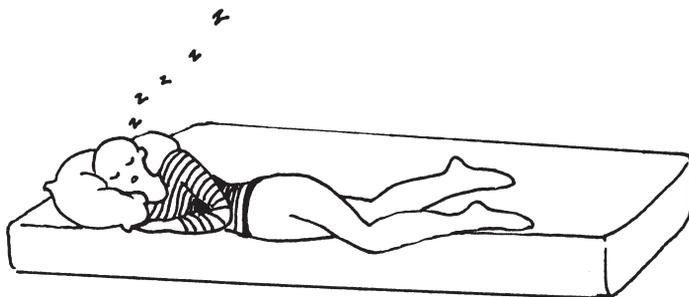
◆內八字站法



◆雙腿交叉或翹腳



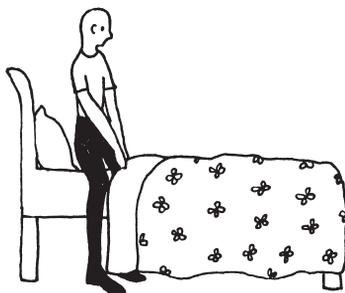
◆側躺時雙腿中間沒有夾枕頭



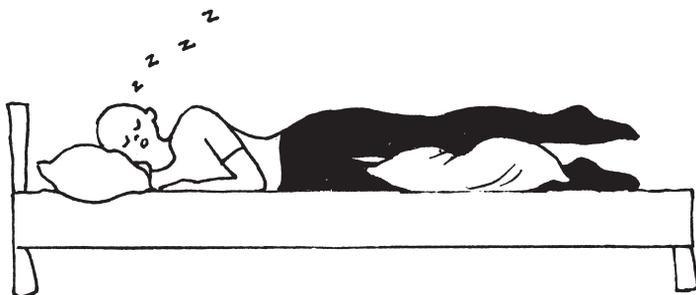
二、日常活動合適的姿勢：

◆ 平躺時雙腿中間要
放梯形枕或枕頭

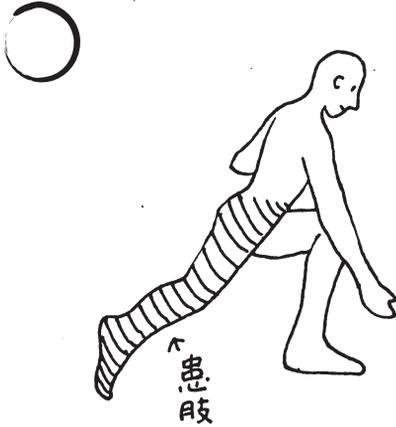
◆ 先鋪好被蓋再上床



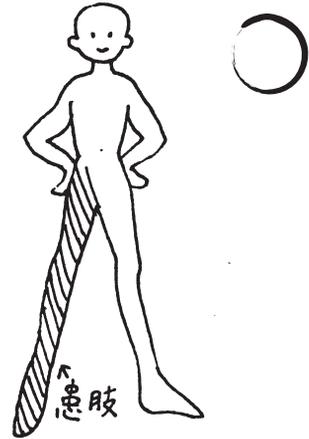
◆ 由仰臥要翻身成側臥時，應先夾枕頭，以維持
髖骨與膝部同一水平，避免內收



- ◆ 俯拾物品時，健肢膝蓋應彎曲，患肢伸直於後面



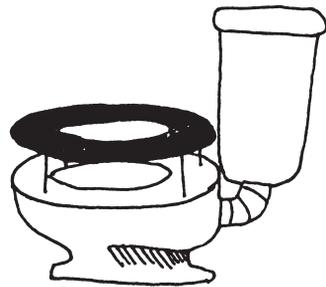
- ◆ 站立或坐下時，雙腿分開



- ◆ 座椅高度要夠，最好有扶手



- ◆ 必要時，需升高馬桶座位



人工髖關節置換手術出院注意事項

- 回家後仍然要做股四頭肌運動、抬腿運動等復健運動。
- 早晨起床可先活動雙腿關節再下床。
- 出院六週內側臥時，仍需將一枕頭放於二腿之間，如果沒有不適的感覺，可以躺向患側，但也要將一枕頭放於二腿之間。
- 傷口縫線拆線後1~2天可洗澡，以淋浴方式較為方便，使用盆浴要小心進入浴盆。
- 所有會使髖關節內收或髖關節屈曲超過90度的姿勢都是禁忌。
- 性活動和駕車約六星期後可恢復。
- 出院後需繼續使用助行器或柺杖，待返診時可向醫師詢問進一步建議。
- 有下列情況應立即返院就診：
 - (1) 患部有皮膚發紅，壓痛增加，腫脹，發熱，滲出液。
 - (2) 嚴重疼痛，活動量無法增加。
 - (3) 因跌倒而致髖部受傷。
 - (4) 在髖關節有異常爆聲、脫臼聲。

以 **創新**、**卓越**、**尊重生命** 的理念，

達成大學附設醫院教學、研究、服務之使命

臺北醫學大學附設醫院

- ◎地址／台北市吳興街252號
- ◎總機電話／2737-2181
- ◎北醫健康諮詢專線／2738-7416
- ◎語音24小時電話掛號／23771866
- ◎人工電話預約掛號專線／27380032（服務時間8：00～16：00）
- ◎傳真預約掛號專線／87320395
- ◎當日預約掛號時間／上午診 10：30以前，下午診 15：00以前，夜診 19：00以前
- ◎到診時間／上午診 9：00～11：30，下午診 14：00～16：30，夜診 18：00～20：00
- ◎網路掛號網址／www.tmu.org.tw