

人工髖關節置換復健及注意事項

一、手術後注意事項

- 1.手術後冰敷及抬高患肢，膝下不可墊枕頭，避免膝蓋彎縮。
- 2.注意末梢血循、感覺及趾頭活動，有異常請告知醫護人員。
- 3.傷口若有滲血，請告知醫護理人員。
- 4.多攝食高蛋白、高營養、高維生素 A、C 之食物。
- 5.術後 2-3 天，即可採漸進式下床活動，請準備助行輔助器。

二、手術後應保持正確姿勢注意事項

- 1.手術後三個月內髖關節前屈不得大於 90 度，手術後將腿部向外自然展開，且在兩腿間放置一個枕頭，住院術後首次翻身活動需由醫護人員一同協助更換姿勢。
- 2.手術後返家可每天要在床上趴兩次，一次 10 分鐘，防止大腿前側屈曲肌肉的彎縮。

三、復健運動

- 1.足踝運動：術後即可開始做，每天進行三至四回，每回 15 到 20 次，一天至少 50 次。平躺，腳板用力向上向下活動。



- 2.股四頭肌運動：術後第一天開始做，每天進行三至四回，每回 5 到 10 次，並逐次增加。平躺，腿伸直，將膝蓋窩貼近床面，維持 10 秒鐘再放鬆。



- 3.直抬腿運動：術後當天即可開始做，每天進行三至四回，每回 5 到 10 次，並逐次增加。平躺，將膝蓋伸直並將大腿抬高，注意髖關節角度勿小於 90 度，以避免脫位。



四、居家生活注意事項

1. 躺在床上時，兩腿之間夾一個枕頭，以防手術過的髖關節內收。
2. 上廁所時，請使用較高的馬桶椅或馬桶增高器，以防髖關節屈曲小於 90 度。
3. 坐椅要高，要有坐墊、腳墊。千萬不要坐在低矮柔軟的椅子上。
4. 坐著時，請將膝蓋的高度保持在髖關節以下，絕對不要將身體往前傾，若髖關節有異常爆聲、脫臼聲(喀喀聲) 應立即回診。
5. 回家後仍然要做股四頭肌、抬腿運動等復健運動。
6. 回診傷口拆線 1-2 天可洗澡，最好以淋浴方式或坐於高的椅子沖澡，避免使用浴盆造成脫臼或滑倒。
7. 性生活和駕車約六星期後可恢復。
8. 手術後需在助行器或雙邊拐杖協助下才可行走。
9. 勿做髖節用力的動作，如過度彎腰、提重物、跑、跳，三個月後可逐漸恢復活動，如上半身運動、游泳。
10. 拔牙、感冒或其他疾病時，須告知醫生曾經換過人工髖關節，以便給予抗生素預防感染。
11. 注意日常生活姿勢正確與錯誤如下圖示：

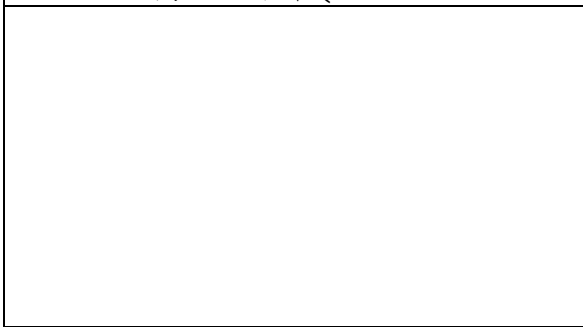
正確姿勢	錯誤禁忌姿勢
	
坐著時，請將膝蓋的高度保持在髖關節以下，絕對不要將身體往前傾。	
	
蹲下時彎曲沒開刀的膝蓋，開刀過的那隻腳保持伸直在後面。	



當您想將兩腿伸直平坐時，請切記兩手如圖向後支撐，不要將身體往前傾。



不要內轉髖關節(不要膝蓋或腳向內轉)。



不要內收髖關節，不要有翹二郎腿的動作。

參考資料:

黃鈺雯、林麗秋(2019)・骨骼、肌肉、關節疾病之護理・於胡月娟總校閱・內外科護理(六版, 441-578頁)・華杏。

R. G., Reed, M., Sahota, O., Yates, P., & Ljungqvist, O. (2020). Consensus statement for perioperative care in total hip replacement and total knee replacement surgery: Enhanced recovery after surgery (ERAS®) society recommendations. Acta Orthopaedica, 91 (1), 3-19. <https://doi.org/10.1080/17453674.2019.1683790>

諮詢電話02-26723456轉6260

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院