

髖關節置換術照護須知

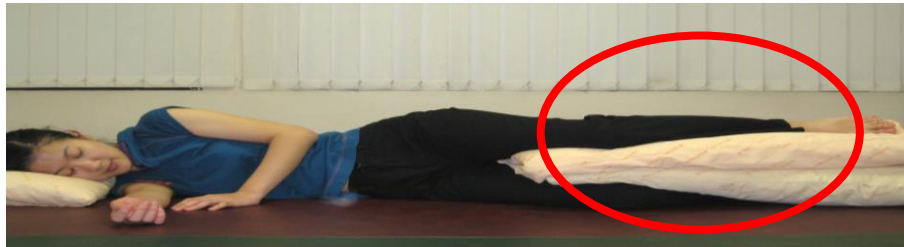
壹、什麼是髖關節置換術

人體在正常行走時，髖部須負擔體重 2.5 至 3 倍的重量；髖關節置換術是利用人工彌補物置換有病變或損傷的關節，以取代人體關節的一種骨科手術。

貳、髖關節置換手術後護理指導

一、手術後當天

- (一)以枕頭置於兩腿間，保持患肢髖關節外展和足趾朝上(可置砂袋於旁)，避免雙腳合起來或是腳交叉；側睡時，也須將兩腿間夾放枕頭避免患肢超過身體中線。



躺臥(平躺或側躺)於床時雙腿間應夾枕頭

- (二)手術後要進行深呼吸(保持肺擴張良好)、咳嗽(免於痰液堆積於肺引發肺炎)以及患肢足踝運動(促進患肢血液回流減少腫脹)。
- (三)術後依復健治療師指導髖關節置換術之復健運動。
- (四)依醫囑適度於患肢手術傷口處進行冰敷(減緩腫脹)。
- ### 二、手術後 1-6 天期間
- (一)準備行走輔具如：四腳助行器。
- (二)患肢運動:足踝幫浦運動、股四頭肌等長運動、臀大肌夾緊運動、床上曲膝 45 度運動、髖外展運動。
- (三)練習自行上廁所，出院前練習上下樓梯。
- ### 三、手術完至三個月內需特別注意(禁忌的姿勢):
- (一)不可將身體向前彎曲超過 90 度或雙腿往身體內縮(髖關節屈曲超過 90 度)，如避免彎腰從地上撿東西、穿鞋襪、拉被、坐姿時避免將身體向前傾及坐低椅子)。
- (二)髖關節外旋(如盤坐等)。
- (三)髖關節內收、內旋(如不可翹腳及雙腿交叉等)。



不可將身體向前彎曲或雙腿往身體內縮
(以腰部為切點：上半身與下半身的距離不小於 90 度)



不可以將 (患肢) 腿
向內旋轉 (內八) 與
跨越至對側

(四) 日常生活中合適的姿勢

1. 撿取地面物品，先彎健肢膝蓋再將患肢伸直於後。
2. 需使用輔助器穿鞋襪。
3. 睡覺前先將被子鋪好再上床睡覺。
4. 坐高椅時保持患肢往前伸、上身靠椅背。
5. 洗澡時採淋浴或使用浴缸座椅；如廁時若家中馬桶太矮可使用馬桶加高器。
6. 手術後六至八週內不能久坐，勿超過 1 小時以上；性生活、駕車、游泳等活動須等手術後六週才能開始。

(五) 手術後復健運動

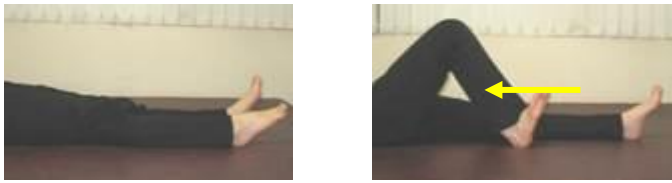
在接受下肢人工髖關節置換手術後，可依據復健師的指導，執行以下運動以避免併發症，並增進復原速度。

□ 足踝幫浦運動：____次/回 ____回/日



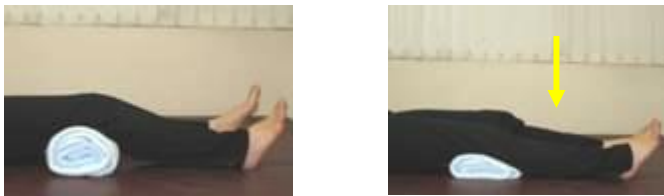
腳踝腳趾同時往上翹
維持 3 秒鐘，然後再往
下 3 秒鐘，可增進下肢
血液循環，減輕水腫。

□ 腿部滑行運動：____次/回 ____回/日



足跟沿床面移動，患側膝蓋來回伸直彎曲，可維持髖關節活動度。

□ 直膝運動：____次/回 ____回/日



膝下墊一塊毛巾捲，用力將膝蓋往下壓，感覺大腿前側用力5~6秒，可減輕腫脹並預防肌肉萎縮。

□ 抬臀運動：____次/回 ____回/日



曲膝兩腳平貼床上，用力將屁股抬離床面，可增進腿部和臀部肌肉力量。

□ 抬腿運動：____次/回 ____回/日



將患側膝蓋打直並抬高約30度，維持6秒，可增進大腿力量。

□ 外展/內收運動：____次/回 ____回/日



大腿向外打開再合起來，但勿跨越身體中線，可增進大腿內外側肌肉力。

四、手術後飲食注意事項

(一)若無限制飲用水量，可多補充水分(2000c.c./天)、多食用蔬菜水果，預防便秘及泌尿道感染；採均衡飲食，可多食用高蛋白、高纖維飲食，如魚、肉、蛋、牛奶、豆腐等，幫助手術傷口癒合。

(二)避免煙酒及刺激性食物。

參、髖關節置換手術後返家後注意事項

- 一、確實遵循住院期間教導的日常生活的禁忌姿勢、合適姿勢及復健運動。
- 二、預防髖關節攣縮與屈曲，應適度活動患肢，如：伸展腿部、行走等的姿勢轉換。
- 三、返家後仍需使用輔助器（術後三個月內）並依照自己能力，逐漸增加活動量，且須適度的休息；之後則須依病患走路穩定度，再決定是否不需使用輔助器行走。
- 四、避免任何會造成患肢髖關節過度用力的動作，如過度彎腰、提重物、跑、跳等，且勿患肢單腳站立；活動時預防跌倒。
- 五、請依照醫師指示，定期返診；術後傷口有紅、腫、熱、痛及異常的膿性分泌物產生、或發生跌倒造成髖部受傷，嚴重疼痛無法活動，髖部有喀喀異常聲響時，請立即就醫返診。

肆、諮詢服務電話

(02)89667000 轉 4291 (骨科病房)

(02)89669000 (預約掛號專線)

伍、參考資料

袁素娟 (2020)·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理下冊 (八版，505-655)·台北市：華杏。

陸、複習一下

問題 1.()髖關節置換手術後，臥床休息時需以枕頭置於兩腿間，側睡時兩腿間也需夾放枕頭避免開刀的腳跨越身體中線。

問題 2.()手術後要進行深呼吸 (保持肺擴張良好)、咳嗽 (免於痰液堆積於肺引發肺炎以及足踝運動(促進患肢血液回流減少腫脹)。

問題 3.()手術後三個月內應避免以下動作:彎腰動作(如撿東西、穿鞋襪、拉被)、坐姿時避免將身體向前傾及坐低椅子、不可盤腿坐、不可翹腳及雙腿交叉。

正確答案 問題 1：○ 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理 12G (Ortho-012)
編印日期:2013 年 12 月 19 日第 1 版
修訂日期:2022 年 08 月 31 日第 4 版
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH952)
材物編碼: MS4905Z361
宗 旨:持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願 景:成為民眾首選的醫學中心