



人工髖關節置換病人須知



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經骨科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、何謂人工髖關節置換術？

人工髖關節置換術是利用人工關節來取代有病變或損傷的關節，手術目的在解除疼痛、增加關節的活動範圍等。在保守療法(如吃藥、打針、復健運動)無效時，使用手術治療。

二、手術後注意事項

- (一)為了維持新髖關節的位置，手術後兩腿間需放一枕頭，使兩腿打開，持續三個月，以避免關節脫臼。
- (二)針對手術後傷口疼痛，醫師會開立口服止痛藥給您定時服用；若服用口服止痛劑超過1小時疼痛仍未改善時，請告知護理師評估您的狀況，必要時可使用其他止痛劑。服用止痛劑必須注意放慢動作並避免彎腰，以免造成姿位性低血壓出現頭暈而跌倒。
- (三)手術後當天，由護理師協助及指導，每二小時，夾著枕頭翻身一次，預防壓瘡；術後第一天開始每天要搖高床頭至少3次，以做為日後下床

的準備；進食時也要搖高床頭以避免噎到。

(四)傷口處引流管，不要牽扯、扭轉，需放於手術部位同一側以保持通暢(圖一)；醫師會依您的狀況安排拔除管路的日期，當日會有復健師或護理師教導及協助您下床。



圖一 引流管放於手術部位同一側，避免牽扯或拉到

(五)手術後當天行足背屈曲運動(圖二)，手術後第一天練習平直抬腿運動(圖三)，股四頭肌運動(圖四)，抬臀運動(圖五)，以加強肌肉的力量。



圖二 足背屈曲運動



(步驟一) 平躺。



(步驟二) 將腳抬離床面，維持膝蓋伸直，維持 5 秒後慢慢放下。

圖三 平直抬腿運動



平躺，膝蓋平直放置床上，將膝蓋下壓，膝蓋必須完全伸直維持 5 秒，一天共做 100-150 次。

圖四 股四頭肌運動



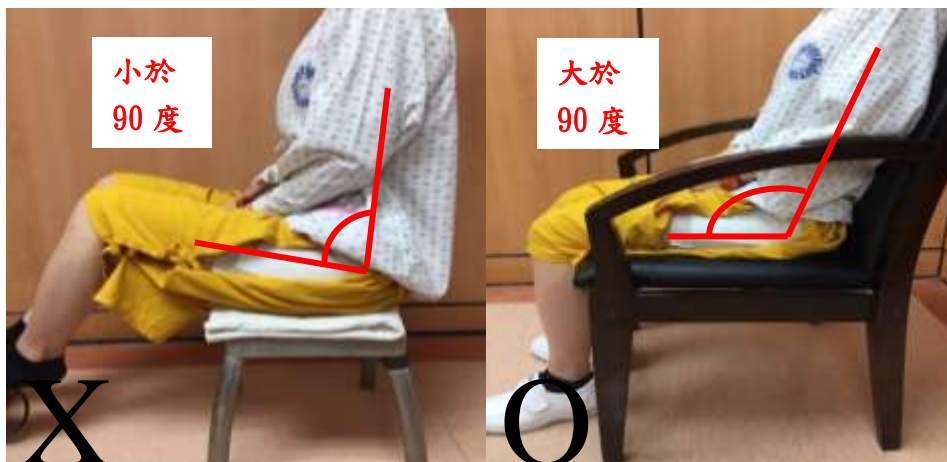
可利用沒手術的腳做抬臀運動，避免皮膚受壓發生壓瘡，也加強肌肉力量與日後下床行走能力。

圖五 抬臀運動

三、禁止及允許的姿勢如下圖(術後需遵守)



圖六 手術部位的腿與身體彎曲角度不可小於 90 度



圖七 椅子要有扶手，不坐太低的椅子，雙腿不可交叉



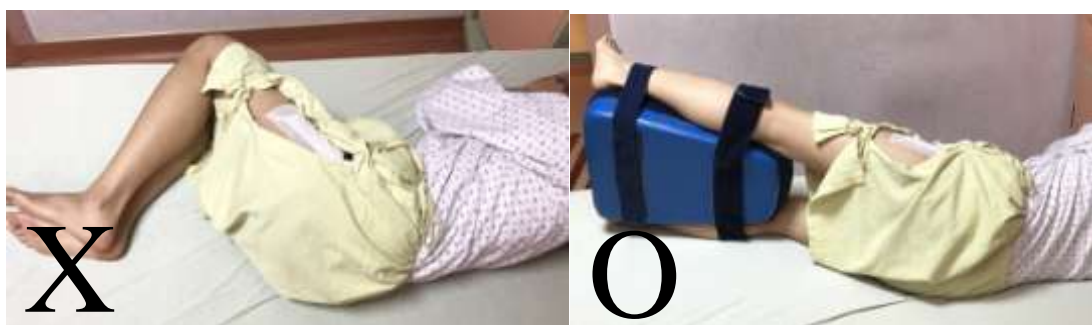
圖八 不可坐低的馬桶，避免身體前傾，可將手術部位的腿打直



圖九 膝蓋不可內八



圖十 手術部位的腿不可跨過身體中線



圖十一 側睡時，兩腿之間必須夾枕頭

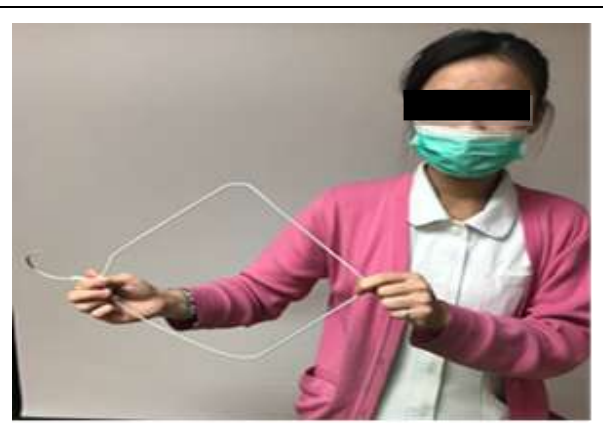


圖十二 彎腰時，手術部位的腿應往後退一步

四、穿褲子步驟(如圖十三-圖二十四)



圖十三 準備工具：兩支衣架



圖十四 將衣架拉直，做支架拉勾



圖十五 將衣架拉直



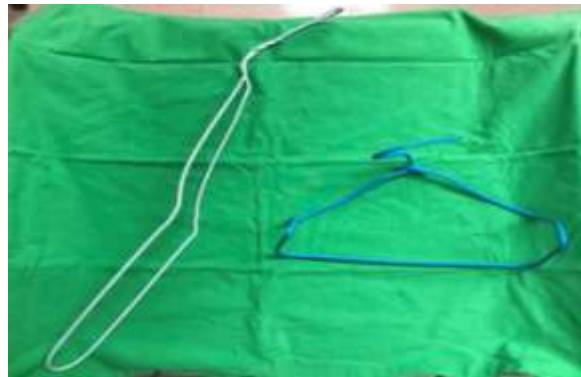
圖十六 另一支支架做褲頭撐開架(右邊)



圖十七 做褲頭撐開架(左邊)



圖十八 褲頭撐開架完成



圖十九 衣架拉勾、撐開架



圖二十 將褲頭綁在撐開架上



圖二十一 拿衣架拉勾，勾住褲頭撐開架，將再將褲子穿上



圖二十二 先穿手術的腳(左腳)



圖二十三 再穿健肢(右腳)



圖二十四 移除衣架拉勾及褲頭撐開架，並將褲子穿起

五、居家照護注意事項

- (一)依照醫護人員的指導，柺杖、助行器持續使用三個月，以減輕髖部承受的重量。
- (二)傷口拆線前，請避免食用酒類或當歸、人參等中藥材燉補食物，傷口拆線三天後可開始洗澡，進出浴室須特別小心放慢速度，避免再次滑倒受傷。
- (三)手術後六週可逐漸恢復活動，不可從事較劇烈的行為，如爬山、避免過度彎腰，建議以散步為主(因骨頭軟組織修復時間因人而異，時間點還是要以主治醫師建議為主)。
- (四)觀察人工髖關節脫位症狀：劇烈疼痛、手術的腳

呈內八、手術的腳變短、關節有喀喀異常聲響。

(五)按時依醫師指示返院門診追蹤，如有下列情況發生時應立即來電 04-23592525 轉病房分機 6075 或 24 小時服務的「全方位健康諮詢中心」

04-23741353：當傷口疼痛增加、手術的腳腫脹、有分泌物、發燒、胸痛或呼吸困難時，應立即回門診檢查。

(六)若再次接受手術或看牙醫，每次一定要提醒醫師，您身上有人工關節，建議使用抗生素，以預防感染。

六、總結

人工髖關節置換術後需遵守正確身體擺位，以防脫位，此外，手術當天即可開始執行患肢漸進式復健運動，進而能自行下床以輔助器活動；返家後需觀察脫位徵象，如劇烈疼痛、受傷的腳變短、膝蓋向內旋、異常喀喀聲情形，以早日恢復活動能力及生活品質。

七、參考資料

Mayman, D. J. (2018). Total hip arthroplasty for hip fracture. In A. Green, R. Hayda, & A. C. Hecht

(Eds.), *Postoperative Orthopedic Rehabilitation* (1st ed., pp. 358-364). St. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.