

前言

髖關節是人體站立或行動時最重要的關節，主要支撐人的重量，並可以有多方向的活動如蹲、跑、跳、跪、外展、向前彎曲與向後伸展等的動作。然而日積月累之支撐及使用後，使得髖關節成爲一種容易退化的關節，髖關節的病變中以退化性關節炎最爲常見，它的發生與年齡有著密不可分的關係，常發生五、六十歲之後。肥胖者以及工作型態例如搬運、背負重物或是較長時間採取蹲姿或是跪姿的工作者，較易發生髖關節退化問題。除了退化性髖關節炎以外，因免疫機能障礙所引起的類風濕性關節炎、外傷或股骨頭血液循環不良而引起股骨頭缺血性壞死，都會造成髖關節受損。

常見症狀與治療

髖關節受損最開始及最常見之症狀爲逐漸出現在大腿與鼠蹊部前面的疼痛及僵硬感，有些病人的疼痛會延展到臀部或大腿外側，甚至會痛到大腿的下半部與膝關節，持續嚴重疼痛造成病人活動受到限制或跛行的情形，進而影響生活品質。

然而治療嚴重的髖關節疾病，常見的人工髖關節置換手術是目前唯一的解決方法。當病患長期受苦於髖部疼痛及活動不便時，在接受髖關節置換手術後，關節的活動功能有相當大的改善，且之前疼痛症狀亦會逐漸消失，肌肉的力量增加，跛行的程度亦會獲得改善。髖關節置換手術所需的時間大約 1 小時左右(不含麻醉及準備)，住院時間約 1 星期左右，手術後依病人的狀況與體力須輔助使用拐杖或助行器持續 2~3 個月後，方可正常行走。一般接受髖關節置換術患者手術的併發症較少，唯在接受髖關節置換術後初期有些特殊禁忌姿勢需在日常生活中特別注意及限制，以避免髖關節脫臼的合併症發生。

接受髖關節置換術患者出院後照護須知

當接受髖關節置換術返家後，仍然要持續做復健運動，如股四頭肌運動、抬腿運動等，以增強下肢肌肉力量，增加在行動中步態的穩定。手術後 2~3 個月仍需持續輔助以拐杖或助行器行走，直到醫師評估您的肌肉張力夠強骨頭已長好，才能不用輔助器獨立行走。

下床活動時要特別注意安全，如早晨起床時可先活動雙腿關節，或先 坐著休息一下，感覺頭不暈了，再漸進下床活動，在下床時要穿著合適大小的鞋子，以避免發生跌倒。

所有會使髖關節內收或髖關節屈曲超過 90 度的姿勢都是禁忌的姿勢，為避免不當姿勢導致髖關節脫臼的風險，在日常生活中須特別注意以下限制。

1. 平躺在床上時需維持髖關節外展姿勢，也就是將一枕頭平放於二腿之間，當翻身側臥時亦需注意維持二腿間的距離，約放置兩顆枕頭的高度，以維持髖關節外展姿勢。
2. 洗澡建議以淋浴方式較為安全方便，絕對不可直接坐在浴缸內。
3. 在坐下或站起來時要小心，千萬不可有突然扭轉髖關節的動作，同時必須保持兩大腿張開之姿勢。
4. 不可做使膝關節超過髖關節的動作，如：坐太低的椅子或是隨意做彎腰蹲下等動作，這些姿勢都是被禁止的。
5. 手術後 3 個月內暫勿開車，並儘可能維持正常體重以降低關節負擔。
6. 手術後 3 個月後可恢復一般的性生活，但劇烈運動仍須禁止。
7. 手術後若發生感染或髖關節脫出是我們最擔心的事，回家後如有發現下列情況應立即返院就診：
 - (1)開刀部位有明顯皮膚發紅，持續腫脹及壓痛增加或出現滲出液。
 - (2)嚴重疼痛致活動量無法增加。
 - (3)因跌倒而致髖部受傷。
 - (4)移動時發現髖關節有異常「爆裂聲」或「喀喀」的異常聲音或徵兆時須馬上就醫處理。

以下為接受髖關節置換術後正確及禁忌錯誤姿勢示範

正確臥姿：臥床時不論仰臥或側臥，兩腳間需夾枕頭以防止手術的關節內收。



坐著時，將患側膝蓋的高度保持在髖關節以下，絕不要將身體往前傾。



椅子要夠高(最好有扶手不要有輪子)，不要坐在低矮柔軟的椅子上。



兩腿伸直平坐時，請兩手向後撐住，不可使身體向前傾或將膝蓋彎曲。

○



✗



患側髖關節屈曲不能高過膝蓋，預防角度小於 90 度。

○



✗



撿地上物品時，用一些方便裝置代勞，千萬不可隨意彎腰蹲下。

○



✗



如廁時，請將患側的腿伸直或使用馬桶增高器的坐墊。(切勿以蹲姿)



雙腳請勿交叉或蹺腳。



總結

接受髖關節置換術後患者仍可回復到之前的生活型態，在手術休息一段時間後，當自己覺得身體狀況允許時，即可回到工作崗位，考慮由較輕鬆、較短時間的工作開始，工作中盡量避免上述之禁忌姿勢，以適當正確姿勢做轉位及活動，雖接受髖關節置換手術，但仍可保有優質之生活品質。

隨著年紀之增長，使用久了的關節難免會有磨損退化之情形，如何減緩關節炎的進展，是需要積極努力的。如果已有退化性關節炎的症狀時，千萬不可病急亂投醫，很多病人聽信秘方，誤服了摻有類固醇成分的藥物，雖然服藥初期疼痛獲得明顯改善，但後續卻引發一些類固醇嚴重的副作用如血壓高、腎功能受損等，壞了身體實在得不償失。所以對退化性關節炎要先有正確認知，試著調整生活習慣、維持適當體重，減少關節的負擔，避免因肥胖而加速關節炎之發生及症狀的加重，另外生活中要避免外傷及過度勞動造成關節損傷，如長時間半蹲、全蹲或跪的姿勢，規律做適度而輕緩的運動，如簡單的體操，可以增加關節周圍肌肉與韌帶的力量與強度，將可減緩退化性關節炎的惡化，過著舒適而有品質的生

活。

骨科病房護理長 吳佳燕