

# 高雄榮民總醫院 骨科部 一般衛教文件

科別	骨科部	編號:3050010
主題	全髋關節置換術後運動指南	2003.07.01訂定
製作單位	骨科部	2023.07.28審閱/修訂

要完全從全髋關節置換術後恢復，常規運動以恢復正常的髋關節和力量，逐步恢復日常活動是重要的。早期恢復階段時針對下述的運動進行每次20至30分鐘，每天2到3次的運動是必要的。

## 壹、早期術後鍛煉

主要目的是增加腿和腳的血液循環，以防止血管發生血液凝塊。這些運動也可以加強肌肉和改善髋關節活動。這些運動在手術後恢復室終究可以開始做了，但一開始做時可能會覺得有些不舒服。但這些運動可以加快恢復和減少術後疼痛。做這些運動時你應該要仰躺在床上並保持雙腿略微分開。

### 一、踝泵運動

慢慢把你的腳背向上抬和向下壓。通常醒著的時候每隔5分鐘或10分鐘做幾次這個運動。這個運動可以在手術後立即開始並繼續下去，直到完全恢復。

### 二、腳踝旋轉

向內旋轉腳踝向你的另一隻腳移動，然後在反方向旋轉使腳尖向外遠離你的另一隻腳。每次每個方向重複5下，每天做3到4次。

### 三、床上膝蓋彎曲運動

躺在床上時彎曲你的膝蓋使你的腳後跟滑向臀部。須注意保持你的腳後跟貼在床上，而且不要讓你的膝蓋向內翻向對側膝蓋。每次重複10下，每天做3到4次。

### 四、臀部肌肉收縮運動

收緊臀部肌肉數到 5。每次 5 下，每天做 3 到 4 次。

### 五、外展運動

將你的腿往床邊方向伸到可以忍受的程度，然後再挪回原位。每次重複 10 下，每天做 3 到 4 次。

### 六、股四頭肌肌力運動

用力收緊你的大腿前側肌肉，盡量使膝蓋伸直，保持 5 到 10 秒。在 10 分鐘的時間內重複此練習 10 倍，或是直到大腿感到疲累。

### 七、直抬腿運動

保持膝蓋完全伸直狀況下，收緊你的大腿肌肉使你的腿抬離床面 5 到 10 公分並保持 5 到 10 秒。再慢慢放下。重複做直到你的大腿感到疲勞。

### 八、站立練習

手術後不久，你將能離開病床練習站立。在前幾次練習站立時，你可能會有暈的情形，所以你需要一些幫助，直到力量恢復可以獨自站立時。做這些站立演習時，確保你抓握住的是穩固的，以免跌倒。

### 九、站立抬膝運動

提起你手術的腿使膝蓋往胸部移動，默數 2 到 3 後再放下。須注意不要讓你的膝蓋高於你的腰部。每次重複 10 下，每天做 3 到 4 次。手術六週後可嘗試慢慢讓你的膝蓋高於你的腰部，但不可過於勉強。

### 十、站立大腿外展運動

請先確認你的髖關節、膝蓋和腳都指向正前方且保持身體直立。在膝蓋伸直的情況下，向側面側抬起你的腿，再慢慢地放下直到腳放在地板上。每次重複 10 下，每天做 3 到 4 次。

### 十一、站立髖部伸展運動

將您手術的腿向後緩慢抬高，盡量保持背部挺直，默數 2 到 3，再緩慢將腳放回地板上。每次重複 10 下，每天做 3 到 4 次。

## **貳、步行和早期活動**

手術後不久，你會開始醫院的病房裡短距離的走在動和從事輕鬆的日常活動。這種早期活動有助於幫助你恢復體部的肌肉力量和運動。

### **一、使用助行器行走、全負重式行走**

以平均分配你的體重及舒適直立的方式站在助行器或拐杖前方，將您的助行器或拐杖向前挪一段短距離。往前走時，先抬起您的手術的腿往前移動，放下時讓腳跟先接觸地面。此時讓另一隻腳往前進，當你移動另一隻腳時，手術一側的膝蓋和踝關節保持彎曲，整個腳板均勻放在地板上。當你完成上述的步驟後，讓你的腳趾抬離地板並且再次將您的助行器或拐杖向前挪一段短距離向前走下一個步。一開始時不要著急，慢慢走，走的順利及肌肉力量和耐力的恢復後，你就能花更多的時間走，並且漸漸地多放一些重量到手術的腿上。至於何時可以完全負重，請詢問您的醫師。

### **二、用手杖或拐杖行走**

手術後前幾個星期使用助行器是為了幫助你保持平衡，以避免跌倒。然後可以換成使用手杖或拐杖幾個星期，直到你的力量和平衡技巧已經完全恢復。使用手杖或拐杖在對面臀部手術的手。在下列前提下你可以準備使用拐杖或單一的拐杖：

1. 在沒有助行器時仍能站立且保持平衡
2. 你可以將體重平均放在雙腳
3. 使用助行器時當不再靠在你的支撐。

### **三、上、下樓梯**

上下樓梯需要柔軟度和肌力。開始時，你需要倚賴扶手並且一次只能夠移動一步。上樓時沒有手術的腳先上，下樓梯手術的腿先下。記得“好上、壞下”。初期您可能需要有人幫助你，直到你的肌力和行動能力恢復。爬樓梯是一個很好的肌力和耐力的訓練，但不要試圖爬上高於七英寸的標準高度的階梯，並一直使用扶手保持平衡。

## **參、進階運動和活動**

手術後可能需要許多個月才能完全的復元。從手術之前因為疼痛無法正常行動，加上手術後的疼痛和腫脹，降低了臀部肌肉的力量。下述的練習和活動，將有助於你的臀部肌肉力量完全恢復。

## 一、使用具有彈性的帶子來訓練

這些練習應該每次重複做10 下、一天四次左右。將手術側的腳踝套入油管(或腳踏車內胎)中，油管(或腳踏車內胎)另一側連接或綁在到一個靜止的鎖著的門或沉重的家具上。請手扶著椅子或平衡桿以維持平衡。

### 1. 阻力式髋關節屈曲

雙腳稍微分開站立。用您手術的腳在保持膝蓋伸直的狀況下往前拉，讓油管(或腳踏車內胎)的彈性將你的腿拉回到原位。

### 2. 阻力式髋關節外展

側身對著門或油管(或腳踏車內胎)固定處，手術的腿靠外，用您手術的腳在保持膝蓋伸直的狀況下側拉，再讓油管(或腳踏車內胎)的彈性將你的腿拉回到原位。

### 3. 阻力式髋關節伸展

面對著門或油管(或腳踏車內胎)固定處，用您手術的腳在保持膝蓋伸直的狀況下往後拉，再讓油管(或腳踏車內胎)的彈性將你的腿拉回到原位。

## 二、健身腳踏車

健身腳踏車是一個很好的活動，以幫助您恢復肌肉力量和活動力。調整座椅高度，使你的腳的底部與踏板接觸你的膝蓋幾乎是筆直的。運動開始時，首先，將踏板向後踩，當可以舒適的向後踩後，才能開始往前踩踏板。當你的肌力變得更強(約 4 至 6 週)，可以慢慢增加健身腳踏車上的張力。開始時每天騎兩次，一次 10 至 15 分鐘，逐步練習到每次 20 至 30 分鐘，每週 3 至 4 次。

## 三、步行

直到你完全恢復你的平衡能力前請隨身帶著一根手杖。在剛開始的時候，每次 5 分鐘到 10 分鐘、每天 3 或 4 次。當你的力量和耐力有進步時，您可以步行每次 20 到 30 分鐘，每天 2 到 3 次。一旦你已經完全恢

復，經常散步，每次20 到 30 分鐘、每週 3 到 4 次，將有助於保持你的肌力。

### 其他注意事項：

1. 手術後六周內，側躺時請務必雙腳夾枕頭、兩腳勿交叉，坐椅子或馬桶時雙腳請微微張開。
2. 手術後六周內，往下坐時避免髖部彎曲超過九十度。
3. 手術後六周內，請記得雙腳同時上床、同時下床。
4. 最少手術後四到六周才能練習蹲下，練習時手扶固定物，緩慢蹲下，勿過於勉強，否則增加脫臼機會。
5. 爾後皆禁止翹二郎腿的動作。
6. 任何人工關節手術後，手術部位皆為易感染部位，其他處的感染細菌也容易經血流移行到手術部位。所以其他部位疑似發生感染或容易感染時，請告知看診醫師曾接受人工關節手術，以便適時以抗生素治療及預防手術部位感染。

### 參考資料：

曾美君、張谷洲(2005)・腦中風嚴重度之衡量與分類・台灣醫界, 48(3), 1 7-19。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。