



## 屏基醫療財團法人屏東基督教醫院 人工髋關節置換手術後照護須知

編號	ND 外-019
製訂日期	2003.08
六修日期	2019.07

一、首次下床先坐在床緣腳踏地，沒有感覺頭暈再由家屬或護理人員協助下床，不可自行下床，以免發生跌倒。

二、手術後 1~2 天內，關節偶會有輕微腫脹，依醫師指示可冰敷，減輕腫脹不適，每次冰敷不宜超過 10-20 分鐘，一天 4 次為原則。

三、手術後應保持的正確姿勢：

(一)將雙腿向外自然展開，不可做交叉跨腳的動作，以防手術部位脫位。

(二)躺在床上時，不論仰臥或側臥兩腿間夾枕頭，以防止手術過的髋關節內收。



四、術後及返家後須知：

(一)手術後當天，即可執行股四頭肌、臀中肌和腳踝運動，每個動作一天做四次，分早晨、中午、傍晚、睡前。每次復健時間持續 5-10 分鐘。

<b>腳踝運動</b>	<b>股四頭肌運動</b>
<b>臀中肌運動</b>	

(二)使用輔助器，如：拐杖、助行器，直到醫生認為您的肌肉張力夠強，骨頭已長好才能恢復步態(一般約六至八週)。

(三)穿鞋應選擇內裡有襯軟墊，以及低跟的鞋子。

(四)當您覺得身體狀況允許時，即可回到工作崗位，最好由輕鬆、較短時間的工作開始。

(五)三個月內勿開車，保持正常體重。

(六)三個月後可行一般性生活(若要提早，則必需採患者在下方，兩腿稍分開的姿勢)。

(七)定期檢查(至少每年一次)有問題時應隨時返院診治。

(八)傷口保持乾燥並每日換藥。

五、有下列情況時，請立即返院診查：

(一)發炎症狀：發紅、有分泌物、壓痛增加、腫脹、發燒。

(二)嚴重的疼痛或因疼痛使關節活動量無法增加。

(三)因跌倒而致髖部受傷。

(四)髖關節部位有「大爆裂」或「喀喀」的異常脫臼音或徵兆時。

下列圖示，三個月內都須嚴格執行：

正 確	說 明	錯 誤
	1. 不將您的膝蓋高過手術過的髖關節。	
	2. 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。	
	3. 踵下時，請彎沒開刀那邊的膝蓋，而將開刀過的那隻腿保持伸直在後面。	
	4. 當您想將兩腿伸直平坐時，請切記兩手如圖向後撐住，千萬不要讓身體向前傾。	
	5. 坐椅要有扶手且夠高，千萬不要坐在低矮柔軟的椅子上。	
	6. 左圖要撿地上物，請用一些方便裝置代勞，千萬不隨意彎腰下去。	



屏基關心您 祝您早日康復 ※諮詢電話：08-7368686 轉 4520