



髋關節置換術後 居家復健運動

運動目的：逐漸增加髋關節角度與力量，盡早恢復日常活動

運動處方：維持 10~15 秒鐘。每次 15 下，每天四次

熱身運動

足踝繞圈運動	髋外展運動	髋彎曲運動

髋關節運動

髋彎曲運動	髋伸直運動	髋外展運動
大腿後側肌群伸展	小腿後側肌群伸展	直抬腿運動

緩和運動

足背運動	膝伸直運動
	
助行器輔助行走運動(1)助行器往前(2)開刀腳先走(3)另一腳跟上	
	
	

注意事項：

- (1)返家後，建議每天進行四次居家復健運動，每次約 30 分鐘。
- (2)每項運動可依照您的開刀部位恢復程度，維持 5~15 秒的力量。
- (3)每次運動後，需冰敷 10~15 分鐘，並配合醫師開立的藥物處方箋，將開刀腳的疼痛控制好，才會有好的復健成效。
- (4)運動時，若發生強烈的疼痛，請立即就醫，進行醫療處置。
- (5)手術後 6-8 星期內需使用助行器行走，以預防跌倒，直到門診追蹤時醫師認為可以恢復正常活動。
- (6)手術後三個月內，上樓梯，未開刀腳先上階梯；下樓梯，開刀腳先下階梯，以保護開刀腳。上下樓梯有跌倒風險，建議家屬應陪伴。

聯絡資訊

義大醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號 電話：07-6150011#2330	義大癌治療醫院 地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號 電話：07-6150022#2340	義大大昌醫院 地址：高雄市三民區大昌一路 305 號 電話：07-5599123#7531
---	---	---