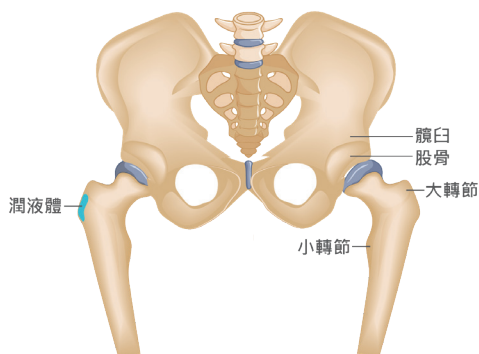


## 目 錄

正常的髖關節	P	2
什麼是髖關節炎	P	2
常見髖關節疾病	P	3
人工髖關節置換的目的	P	3
術前居家生活準備	P	4
輔具用品建議	P	7
手術前的準備工作	P	8
手術後照顧	P	9
復健運動	P	12
手術後三個月應注意的姿勢	P	21
手術後的性生活	P	25
注意事項	P	26
諮詢方式	P	27

## 正常的髖關節

它是由倒置髖臼和股骨頭構成，表面有一層軟骨及滑潤液體，才能靈活轉動。



## 什麼是髖關節炎

髖關節炎是一種漸進、持續惡化的疾病，不會痊癒恢復到正常構造。髖關節炎保守治療以減少疼痛、增進肌力及改善活動範圍，常見使用止痛藥、非類固醇的抗發炎藥及復健。但隨病程進展情況嚴重者，則需置換人工髖關節。

2

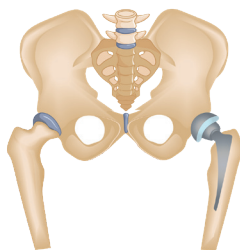
## 常見髖關節疾病

1. 先天髖關節發育不良、
2. 退化性髖關節炎、
3. 類風濕性髖關節炎、
4. 外傷性髖關節炎、
5. 股骨頭缺血性壞死。

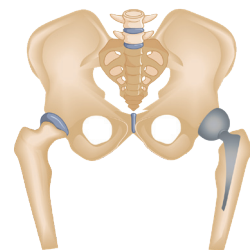
## 人工髖關節置換的目的

改善髖關節的疼痛及髖關節的活動度，進而恢復日常活動的功能。植入的人工髖關節是模擬人體髖關節形狀構造及功能，利用金屬、陶瓷或超高分子交聯聚乙烯內襯等產品組合而成，一般使用年限均可超過十年。

一般全人工髖關節置換



一般半人工髖關節置換



醫師將依各病情予以建議適合的手術方式。

3

## 術前居家生活準備

### ■ 運動

術前增加肌力訓練為主，有助於手術後助行器使用，如舉啞鈴。下肢肌力訓練有助於肌力維持與促進循環，以期減少血栓的發生。

### ■ 飲食與營養

正常飲食，多攝取含鐵、維他命C與蛋白質食物可促進手術傷口癒合。手術前一天的採清淡飲食，減少術後的腹脹、嘔吐與便秘。

### ■ 停止抽菸與喝酒

抽菸-會造成手術後肺部感染與血栓的發生率，建議術前幾星期停止抽菸及練習深呼吸及咳嗽。

### ■ 停止喝酒

術前告知醫療人員，確實的飲酒量，避免術後酒精戒斷症候群。

### ■ 藥物

- 1.若您有使用抗凝血劑，請諮詢醫師哪些藥物需要停藥或是停藥多久，減少術後出血危險性。
- 2.若有服用中草藥，請先諮詢中醫師意見。

### ■ 牙齒

術前請牙醫師檢視牙齒狀況及治療，以防止術後人工關節慢性感染發炎。

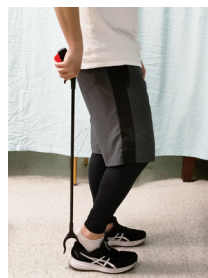
### ■ 環境

- 1.手術後傷口修復及復建約需三個月，請先做好相關日常生活相關的準備，預防跌倒。
- 2.座椅與床選擇：馬桶、椅面、床面高度最好比膝蓋高5~10公分，椅子要有椅背及扶手支撐，不要坐活動式椅子。不要坐沙發椅或太軟的椅墊，避免坐下時，髖關節<90度。

## 輔具用品建議

請先向醫護人員諮詢後，再向輔具中心租借或在醫療器材行購買。

- 助行器。
- 穿衣鞋服助器。



- 加高馬桶座、便器椅。



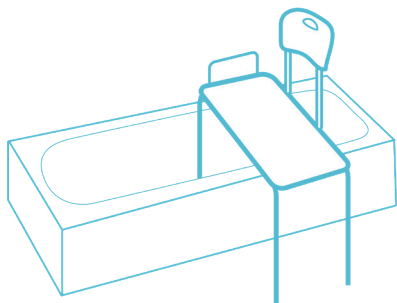
上廁所時，升高馬桶的坐位。換單邊髌關節者，可將開刀的腿伸直，起坐使用未開刀的腳。

3. 浴室：地板避免濕滑及凹洞，可穿著止滑鞋，可加裝扶手或馬桶增高器，或浴缸轉位及洗澡椅等。
4. 室內環境：應保持室內燈光明亮、通道淨空、樓梯止滑設計，如有門檻或地板高低差問題可預先移除，或更換適當的房間。

### ■ 衛生清潔

術後會暫時使用便盆或尿壺，建議術前可先練習便盆或尿壺的使用。

沐浴椅(可用便器椅替代)。



安全扶手(沐浴用)。

手持式蓮蓬頭。

長柄沐浴海綿。

## 手術前的準備工作

1. 住院前晚午夜12點開始禁食(包括開水)，若醫師另有囑咐的禁食時間，則以醫師的囑咐為主。
2. 有慢性疾病服用藥物者，請依醫師囑咐，當天早上服用，且只能喝一小口水搭配藥物。
3. 手術部位的註記，請勿清洗掉。
4. 更換手術衣，移除個人用物，例如活動式假牙、指甲油、飾物，不可化妝。

8

## 手術後照顧

### ■ 管路照護

1. 術後若有引流管，請勿拉扯及放置於地板上。並注意管路若有脫落或引流容器已滿，請通知護理人員處理。



2. 術後若有尿袋，可掛在床欄下方，但不接觸地面。尿袋內的尿液若超過1/2袋，應即時倒掉。



9

## ■ 正確臥姿

- 1.術後會在2腿間放置枕頭，更換姿勢須請醫護人員幫忙。
- 2.腿部使用枕頭墊高，減少腫脹。

## ■ 預防肺炎

每2小時深呼吸、咳嗽及翻身拍背一次。

## ■ 疼痛照護

- 1.住院期間若傷口疼痛，請告知病房護理人員協助處理。
- 2.術後依醫師指示冰敷傷口，減輕傷口部位疼痛和腫脹，每十分鐘更換冰敷部位，須注意冰敷時不可弄濕傷口。

## ■ 便盆使用

平躺仰臥，健肢彎曲，足底踏平，臀部抬高45度，再放入便盆。注意：開刀的腳仍須保持伸直及外展。

## ■ 傷口照護

- 1.住院期間若傷口有滲血、敷料脫落情形，請告知病房護理人員協助處理。
- 2.返家後傷口暫勿碰水，建議先洗澡清潔身體，若弄濕傷口，須立即消毒更換紗布。
- 3.請依照醫護人員建議執行換藥，勿任意塗抹藥物、護膚產品於傷口上。
- 4.換藥頻率：\_\_\_\_ 天 \_\_\_\_ 次。

優碘

生理食鹽水(20ml)

無菌棉花棒

4\*4 紗布

美容膠(中大傷口)

其他：\_\_\_\_\_

\*生理食鹽水當日未用完需丟棄，勿重複使用。

## 復健運動

1. 術後需做復健運動來幫助您順利下床，促進復原。復健運動請在物理治療師指導後再執行，以下動作示範，開刀側的腳，用白色彈繃標示。
  2. 運動強度採漸進式增加次數。每組運動10-15下/每天3-5次。
- 足踝運動：術後即可開始做。足踝輕輕的依照箭頭指示方向轉動。



- 股四頭肌運動：術後即可開始做。腿部伸直，膝蓋下方放小枕頭，膝蓋下壓抵住床鋪，足背向身體方向翹起，停留10-15秒後再往下。



12

- 直抬腿運動：坐在床邊緣，身體略後傾，單腳打直抬起，腳踝勾向身體，維持10秒、放下2-3秒後，重覆此動作。注意膝蓋勿高於髌關節。



- 床上翻身擺位(視病情調整)  
兩腿之間夾枕頭，保持兩腳打開使髌關節外展至少30度以防脫臼，有時可用枕頭將手術之腿部墊高，可減輕水腫。



13

## 翻身坐起

1. 照顧者將枕頭置放在病人兩腿間夾緊枕頭，一手扶肩，一手扶膝蓋，將病人翻向照顧者方向（圖一～圖二）。
2. 照顧者扶住病人膝蓋，將病人小腿放到床下緣。請病人用另一隻手撐床起身，照顧者另一手將病人扶正（圖三～圖五）。

圖一



圖二



圖三



圖四



圖五



■ 上下床活動：需醫師同意方可執行，初期須有人陪伴。

1. 手術後第一次下床活動，務必在床邊先坐15~20分，若無頭暈不適情形，才可以下床使用助行器行走，且務必要有家屬陪伴。
2. 術後需使用助行器保護行走4~6週，可依個人體力逐漸增加行走距離，當醫師判斷肌力足夠時，才可以改為手杖或放開雙手獨自行走。

3. 上床方式：坐於床緣，用健側勾起患側腳，轉身到床上。注意：膝蓋勿高於髌關節。



#### 4. 下床方式：

坐於床緣患側腳伸直。



手抓握住住行器。



→ 用健側腳站起。



#### ■ 坐位轉換：

1. 手抓住助行器，用健側腳站起。注意移動過程中，患側髖關節彎曲不超過90度，防止脫位。



圖一



圖二



圖三



圖四

## ■ 穿脫褲子

1. 穿褲子用輔助器夾住褲子，先穿開刀側的腳，再穿健側腳(圖一)，將褲子拉到膝蓋處(圖二→圖三)，用健側腳站起，保持髖關節角度 $>90$ 度(圖四→圖五)。
2. 脫褲子步驟: 依序圖五→圖四→圖三→圖二→圖一。



圖一

圖二

圖三



圖四



圖五

## 手術後三個月應注意的姿勢



勿將膝蓋高過開刀的髖關節，以致使角度 $<90$ 度。



坐著時，膝蓋高度低於髖關節以下，避免身體向前傾。



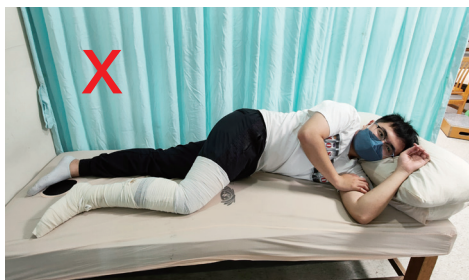
蹲下時，可彎曲健側膝蓋，將開刀側腿保持伸直。



平坐時，兩腿伸直，兩手向後撐住，身體不要前傾。



站或坐時需將兩腿分開，不要交叉雙腿。



仰臥或側臥時，兩腿間要夾枕頭，以防止開刀的髖關節內收。



不要將開刀的腳轉向內側及兩腳尖相碰。

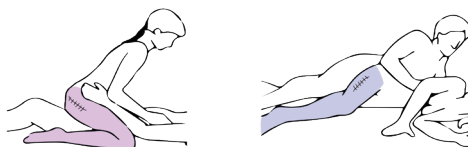
## 手術後的性生活

1. 性生活可於6周後恢復，三個月內髖關節只能負擔部分體重，且手術的髖關節不宜屈曲超過90度。
2. 下列圖片可供手術後同房姿勢的參考（標示顏色為病人開刀腳）：

- ① 人工髖關節置換，男女都適用的姿勢。



- ② 人工髖關節置換，女病人不適用的姿勢。



- ③ 雙邊人工髖關節置換，不適用的姿勢。



## 注意事項

### 出院後如有下列情況， 請盡速返診

1. 體溫高於38.5度，使用冰枕後仍未改善。
2. 傷口出現發紅、出血不止、流膿分泌物、紅腫熱痛狀況。
3. 開刀側的腳劇烈疼痛或腫脹，無法正常活動。
4. 因跌倒或意外傷害，而致髌部受傷。
5. 因疼痛不適，休息或吃止痛藥後，仍無法改善疼痛。
6. 呼吸困難或其他不適症狀。
7. 在髌關節部位有「大爆裂」或「喀喀」的異常脫臼聲，或開刀處異常膨出，或開刀側腳明顯變短。

## 諮詢方式

返家後若有髌關節相關問題，  
請來電諮詢

■ 諮詢電話:05-2648000  
分機 \_\_\_\_\_

■ 諮詢時間:星期一 至 星期五  
上午 08:30~12:00  
下午 13:30~17:30



佛教大林慈濟醫院  
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

敬祝您

身體健康 平安吉祥

## 佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院: (03) 8562016

玉里慈濟醫院: (03) 8882718 分機 9

關山慈濟醫院: (089) 8148000 分機 128

台北慈濟醫院: (02) 66289779 分機 2236

台中慈濟醫院: (04) 25368069

大林慈濟醫院: (05) 2648333

斗六慈濟醫院: (05) 5372000 分機 127

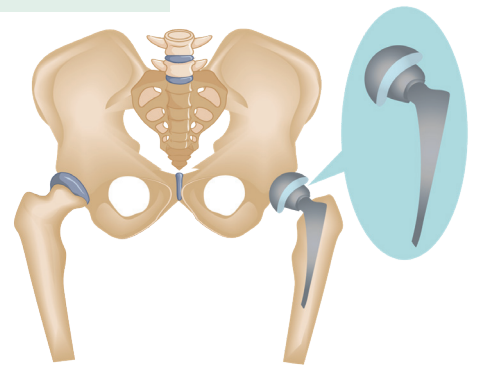
嘉義慈濟診所: (05) 2167000

網址: <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 111.05 制訂

E9R2837335-01

# 人工髖關節 置換 術後照顧



中文