



嘉基關心您的健康
祝福您 早日康復

全人工髖關節 衛教手冊

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號

網址：www.cych.org.tw

諮詢服務電話：05-2765041

12D 病房：轉 8292、8293

_____：轉_____

護理部 12D 病房 制訂

護理指導組審閱 編號 Q028

修訂日期：2020 年 12 月 09 日



☺ 目錄 ☺

一、全人工髖關節簡介.....	1
二、手術前要做那些檢查？.....	3
三、手術前一日的準備.....	3
四、手術當天的情況.....	5
五、手術會不會很痛？有什麼止痛的方法？...6	
六、手術後的情況.....	7
七、手術後的復健.....	8
八、助行器的使用.....	11
九、出院後注意事項.....	12
十、結論.....	14

各位病人及家屬們，您們好：

我們是嘉義基督教醫院骨科部，全人工髖關節置換手術的醫護團隊。希望藉由這本衛教手冊，能夠使您能夠更了解全人工髖關節手術。

以下將為您介紹：

- 1.全人工髖關節簡介
- 2.病人在手術前要準備的事項
- 3.病人在手術當天的狀況
- 4.手術後的恢復與復健

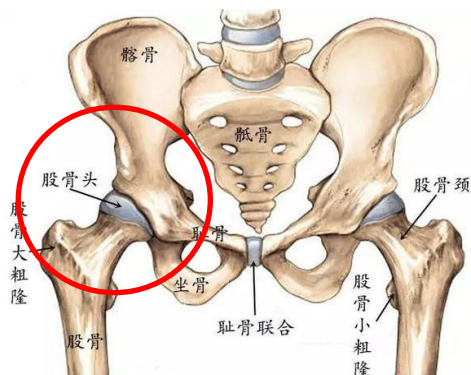
希望您在閱讀了這本小冊子之後，會對全人工髖關節手術有更進一步的認識。也歡迎您有任何問題時，隨時可與醫護人員討論，我們將竭誠為您服務。

祝您 早日康復

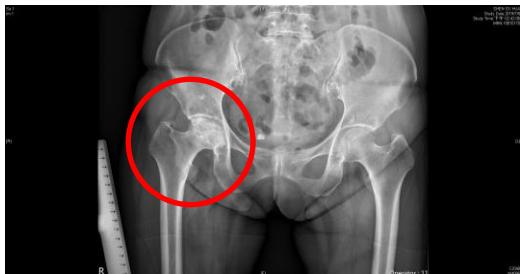


一、全人工髖關節簡介

髖關節是連接骨盆與大腿之間的關節，它是由髖臼與股骨頭所構成，是我們在走路與行動時很重要的關節。



當髖關節已經關節損壞，以致走路疼痛，則必須考慮手術置換全人工髖關節。髖關節損壞常見的原因有退化性關節炎、股骨頭缺血性壞死，或是外傷性骨關節炎。

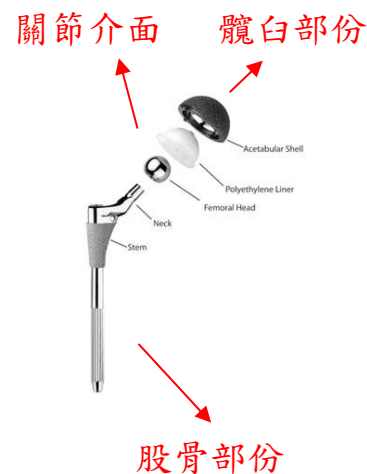


右側股骨頭缺血性壞死



右側全人工髖關節置換

全人工髖關節包括髖臼與股骨的部份，骨科醫師經由手術將其分別固定在髖臼骨與股骨上；髖臼的部份加上內襯，股骨的部份加上股骨頭，即是形成關節介面；目前關節介面，可分為：合金對塑膠、陶瓷對塑膠、或是陶瓷對陶瓷。



全人工髖關節置換

全人工髖關節是近幾十年來，發展非常成功的手術。接受手術的病人有 95% 以上的滿意度。在台灣，每年有大約一萬個案例施行該項手術。而且只要保養得宜，大多數全人工髖關節可以維持使用 20 年以上。接受全人工髖關節手術，只要注意術前的準備與術後的復健，配合醫護人員的建議，絕大部份的病人都可以解除術前的疼痛，並恢復良好的髖關節功能。

二、手術前需要做那些檢查？

通常您會在手術的前一天住院。在住院後，我們會為您做一些基本的檢查，以確定您的身體狀況可以接受隔天的人工髖關節手術。

檢查的項目包括

1. 抽血項目：肝功能、腎功能、血糖、血中離子、各項血球、凝血功能。
2. 尿液檢查：檢查是否有尿道感染，或是腎功能障礙。
3. 心電圖：心電圖是最基本的心臟功能檢查。
4. 胸部 X 光片：檢查有無肺部問題。
5. 麻醉諮詢門診：麻醉醫師會統合您的術前身體狀況，並與您討論手術中麻醉的情形。
6. 相關醫師會診：因應各個病人不同的狀況，必要時需在術前會診相關科別的醫師。



三、手術前一日的準備

在手術的前一日，您要準備一些事項，以配合隔天的人工髖關節手術：

1. 認識週遭環境：在手術前最好就能熟悉病床環境。以避免在手術後疼痛時，才開始認識環境。
2. 填寫手術同意書：醫師在您住院之前，已經為您解釋了人工髖關節手術的狀況。若是您還有任何疑問，請隨時向醫護人員提出。
3. 填寫輸血同意書：全人工髖關節手術，有的時候需要輸血。若您同意輸血，請於手術前填寫輸血同意書。
4. 填寫骨頭捐贈同意書：在手術中會切下股骨頭，用以裝上人工關節。切下的股骨頭，有時可存放在骨銀行；若是以後其他病人有骨頭缺損時，可以做為骨頭移植之用。
5. 填寫自費同意書：有部份健保沒有給付的項目，若您同意自費使用，請於術前填寫自費同意書。
6. 手術部位清洗：醫護人員會提供您殺菌藥水，以清洗手術的部位，這樣可以有效降低術後細菌感染的比率。
7. 去除口紅和指甲油：以避免口紅和指甲油造成血氧濃度的誤判。
8. 午夜 12 點以後，不可進食：手術的時候，病人必須是空腹的。因此過了晚上 12 點以後，請您不要再吃任何東西，包含：水、檳榔...

四、手術當天的情況

前往開刀房的流程如下

1. 前往開刀房的準備：

(1) 換上手術的衣服（不可穿著內衣褲，僅可穿著紙褲）。

(2) 身份手圈的確認。

(3) 取下身上的物品（假牙、隱形眼鏡、耳環、項鍊、戒指、手錶、手鐲、髮夾...）。

(4) 送開手房前先行解小便。

(5) 點滴輸注。

2. 接送至開刀房：若是當天第一台刀，早上 8 點以前就會接送到開刀房。若不是第一台刀，則是在病房等待通知。

3. 手術所需時間：手術前的麻醉和開刀部位的消毒，大約要 1 小時。而全人工髖關節置換的手術時間大概是 1~2 小時。

4. 恢復室：手術之後會將您轉至恢復室觀察。若是您的意識清楚、血壓及一些身體功能評估也穩定，就會從恢復室轉回到病房了。



（身份手圈）

五、手術後會不會很痛？有什麼止痛的方法？

全人工髖關節置換是一個骨頭與關節的手術，時間約為 1~2 小時，因此手術之後必然會有局部疼痛。每個人對疼痛的忍受度不同，我們會使用各式方法，以減緩您術後的疼痛：

1. 冰敷：每次冰敷大約 20 分鐘，每天約 3~4 次。

2. 口服止痛藥：普拿疼、類嗎啡類止痛藥、非類固醇抗發炎藥。

3. 針劑止痛藥：可以固定時間施打或是在較疼痛的時候予以施打。


4. 病人自控式止痛法（PCA）：

止痛藥可以從靜脈滴入，或是從放置在脊椎中的軟管滴入。止痛藥是 24 小時以微量方式持續滴入，可以保持持續的止痛效果。若是病人還感覺疼痛，只要按手中的按鈕，就會有更多的止痛藥滴入，增加止痛的效果。



六、手術後的情況

在您手術後回到病房的情況：

- 1.傷口疼痛：回到病房，第一個感覺就是髖關節的傷口疼痛。我們會用一些方法，來減緩您的疼痛。
- 2.噁心、嘔吐：這是因為麻醉藥尚未完全退去，加上失血所引起。另外，自控式止痛（PCA）內含類嗎啡止痛藥，有的人對於此類藥物會有噁心、嘔吐的現象。此時可請護理師施打止吐藥，就可以緩解症狀。
- 3.手術傷口：傷口以貼布包紮，拔除引流管時再行換藥。
- 4.傷口引流管：這是為了使傷口內的積血可以引流出來而放置的，通常術後三天內就會拔除。
- 5.導尿管：可以讓醫師知道病人的排尿量是否足夠。另外，由於傷口疼痛，導尿管可以避免排尿的因難與不便。導尿管一般會在手術後三天內拔除。
- 6.進食：因為人工關節手術只是下肢的手術，只要您的意識清醒，想吃點東西，就可以進食，一般建議剛開始不要進食太多。
- 7.活動：人工關節的固定很牢靠。所以只要疼痛的範圍可以承受，局部的活動或是身體的移動並沒有特別限制（詳見下節，手術後的復建治療）。

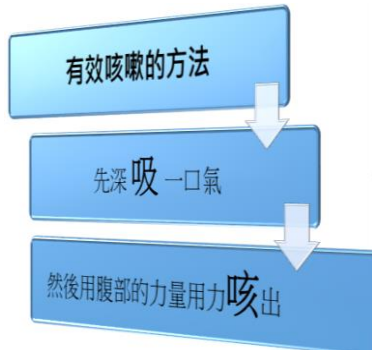
- 8.點滴：點滴只是手術後水份的補充及加藥使用，視病人進食的情況而補充。
- 9.其它身體不適：除了以上的情形，若是有任何其它的身體不適，請您告知醫護人員，以做必要的檢查或處理。



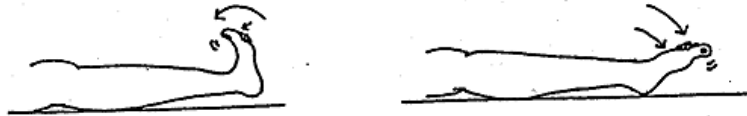
七、手術後的復健治療

手術後的復健可以幫助您早日恢復體力與髖關節功能。執行復健運動時，若出現無法忍受的疼痛請先暫停，並諮詢您的復健物理治療師。

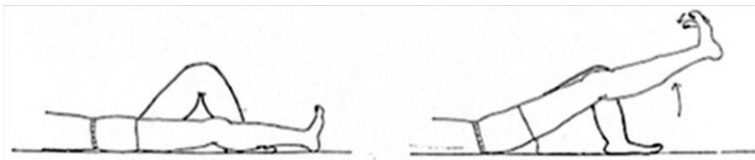
在住院中的復健項目如下

- 1.肺部的復健：由於麻醉的作用與手術傷口的疼痛，術後呼吸和排痰的功能會變差。最重要的是要做深度呼吸，與咳痰的動作，以避免肺部的併發症。
- 2.身體的活動：手術後不能整天平躺著；除了每2小時要翻身外，坐立的姿勢比平躺的姿勢好；如果已恢復到可以下床，就要盡量下床活動。

3.患肢足踝的活動：足踝的自主活動，稱為足踝幫浦運動；此運動可以增進血液循環，減少腫脹，也可以降低靜脈栓塞的機率。活動可以往上往下，也可以左右旋轉。每天不限次數，隨時都可以做此足踝幫浦運動，對患肢的血液循環很有幫助。



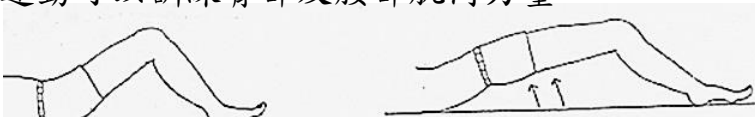
4.腿抬高運動：屬於股四頭肌的等長運動，仰臥於床，健側膝蓋彎曲，患側將整個膝蓋打直，再抬高約 30 度，維持 5~6 秒鐘。



5.床上膝關節自主式彎曲活動(下肢滑行運動)：在床上主動的彎曲與伸直膝關節，可以增進下肢血液循環，減低靜脈栓塞的機率，每日不限次數。



6.抬臀運動：仰臥於床，將兩側膝關節及髖關節彎曲，再用力將屁股抬起離床，之後再緩慢的將屁股放下，此運動可以訓練臀部及腰部肌肉力量。



7.間歇性氣動加壓器的使用：間歇性氣動加壓器是被動式的按摩患肢，以增進下肢血液循環，減少靜脈栓塞的機率。每次做 20 分鐘，每天做三次。



8.避免做出過大的髖關節角度，以防脫臼：全人工髖關節如果是從後端手術，宜避免髖關節的過度彎曲、內展與內旋。



坐矮椅子

撿拾物品

患肢跨過對側

應避免的動作



中間夾枕頭，避免患肢跨腳

合宜的動作

八、助行器的使用

手術後直到康復的期間，必須以助行器幫助行走。一般使用期間大約是一至二個月，依病人復原快慢而有所不同。

1. 助行器的高度須適當

手肘微彎 20 度



2. 手術的患肢要先行



兩腳平行

助行器向前

患肢先行

健肢向前

3. 避免站起時髖關節過度彎曲



雙手分別至於助行器與座椅扶手上

患肢向前伸，使用雙手及健肢的力氣，慢慢將身體撐起來

慢慢站立

起身時，身體不可過度彎曲，且不要拉助行器

九、出院後的注意事項

人工髖關節手術的住院期間大約是一星期。如果手術後體力恢復良好、開刀傷口穩定、以助行器行走順利，則可以辦理出院，回家療養，再預約門診追蹤治療。在出院回家的這段時間，還是有一些事項要請您注意：

1. 傷口照顧：在出院的時候，護理人員會教導您在家如何照護傷口。如果有下列任一狀況，則必需盡速回醫院就醫。

(1) 傷口有臭味。

(2) 傷口敷料明顯滲濕。

(3) 髖部劇痛，患側下肢變短。

(4) 傷口發熱、泛紅。

(5) 有很少數的人在手術後會出現深層血塊栓塞、肺栓塞的併發症，如：腿部嚴重腫脹、疼痛，或呼吸急促、突然胸痛。

2. 對於患肢的照顧：

(1) 患肢抬高：手術後可能都還會有下肢腫脹的現象；平日應抬高患肢，以避免腫脹。

(2) 髖關節的活動：如同在醫院一般，每日定時練習，以助行器行走。

(3) 踝關節的幫浦運動與下肢肌力的練習：回家後

還是要持續運動，才能順利恢復下肢功能，及降低深層血栓、肺栓塞的發生機率。

- 3.預防跌倒：剛手術過後的患肢，協調性會比較差。所以要注意不要跌倒，以免發生意外。

家中預防跌倒的重點

- (1)光線要充足
- (2)保持走道通暢，避免易滑倒的環境及物品



- 4.體重控制：體重過重會增加髖關節的負擔，進而減短人工關節的壽命。為了使人工髖關節能夠長長久久，減肥是最重要的課題。
- 5.定期門診追蹤治療：醫師會為您每一次的門診預約掛號，持續門診追蹤治療，以順利的恢復良好的人工髖關節功能。



十、結論

對於全人工髖關節手術，簡單的說，就是以人造的關節來取代本來已經損壞的髖關節。由於材質與技術的進步，全人工髖關節手術在功能與耐久上，有極高的病人滿意度。

為了將各種不確定性的機率減到最低，嘉基骨科部的關節重建科團隊針對全人工髖關節置換手術，訂定了標準化的臨床流程。配合我們多年來的手術經驗，期望能夠建立最完善的醫療服務！

在您對於全人工髖關節手術有任何疑問時，請隨時與醫護人員討論。您的參與和回饋，就是我們再進步的最大推手。

主治醫師：

專 師：

嘉義基督教醫院 骨科部 敬上