

人工髖關節置換術後須知

一、什麼是人工髖關節置換術？

是用人工彌補物置換有疾病或損傷的髖關節，植入模擬球窩關節製成之人工股骨頭與髖臼連接；人工髖關節在人體內有一定程度的磨損，可使用年限約十五年。

二、適應症

1. 缺血性股骨頭壞死。
2. 股骨頸骨折。
3. 退化性骨關節炎。
4. 類風濕性關節炎。

三、手術後注意事項

1. 麻醉醒後就可恢復進食。
2. 傷口管路照顧：
 - (1) 請勿自行打開引流袋口及倒出引流液，避免折到或牽扯引流管袋。
 - (2) 傷口部位可冰敷減輕疼痛，冰敷 30 分鐘休息 10 分鐘。
 - (3) 若傷口疼痛無法忍受，請反應給醫護人員，會為您處理疼痛問題及傷口評估，並適時給予止痛劑。
3. 臥床姿勢及翻身注意事項：
 - (1) 側躺時兩腿之間夾枕頭，保持兩腳打開使髖關節外展至少 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。
 - (2) 為避免皮膚受壓過久導致壓力性損傷，故至少每二小時翻身一次，翻身過程中及側躺時兩腳間皆需夾枕頭（如圖一），避免髖關節脫臼。



圖一

- (3) 臥床時除維持正確姿勢外，健肢關節可依自己的可忍受程度及能力做最大範圍的伸展及屈曲運動。
4. 經醫師評估確認後方可下床活動，並教導您正確使用助行器或輪椅。

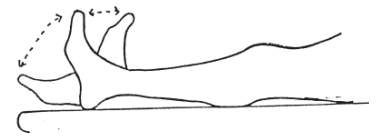
四、手術後復健運動

手術清醒後就應該開始做復健運動，運動的次數和強度，依您可忍受的程度來調整計劃。通常剛開始時，每天可做三次，每次 30 分鐘，若有劇痛須立即停止。

人工髖關節置換術後須知

1.足踝運動：

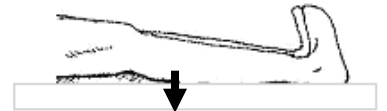
方法：平躺，把雙腿伸直平放，把腳板前後伸曲反覆約5分鐘（如圖二）。



圖二 足踝運動

2.股四頭肌運動：

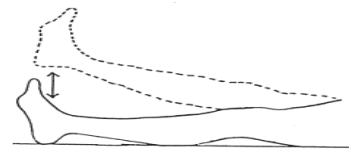
方法：平躺，患腿伸直，用力收縮大腿肌肉使膝髖接觸床面（如圖三），維持此姿勢5秒，再將患肢伸直抬起10~20度（如圖四）維持此姿勢3~5秒，再放下。



圖三 大腿出力膝髖接觸床面

3.膝蓋伸直，彎曲運動：

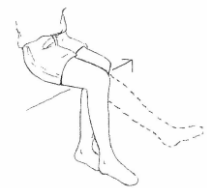
方法：坐於床邊，膝髖超出床緣，讓患肢小腿慢慢自然下垂（在可忍受的範圍內）彎曲膝蓋，再作伸直的動作，反覆彎曲與伸直的動作（如圖五）。



圖四 患肢伸直抬起

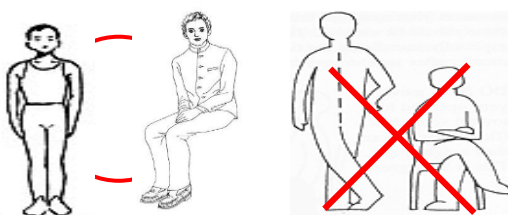
五、出院注意事項

- 1.回家後前三個月應該持續做股四頭肌運動及足踝運動。
- 2.建議淋浴較方便，若使用盆浴，進入浴盆須加倍小心，避免滑倒。
- 3.使用輔助器約兩個月且持續門診追蹤，至經醫師判斷可恢復正常步態為止。
- 4.要逐漸增加您的活動量，但也要有充分的休息。
- 5.當您覺得身體狀況許可即可回到工作崗位，但避免激烈活動。
- 6.傷口如果沒有不適的感覺，可以漸漸躺向患側。
- 7.手術後三個月內應注意姿勢的正確性，注意事項如下：



圖五 彎曲膝蓋，再作伸直

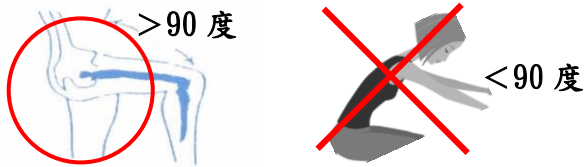
(1)出院後三個月內，側躺至健側時仍須將枕頭放至兩腿中間；雙腳不可交叉或翹二郎腿，保持髖關節外展，避免手術側髖關節脫臼（如圖六）。



圖六

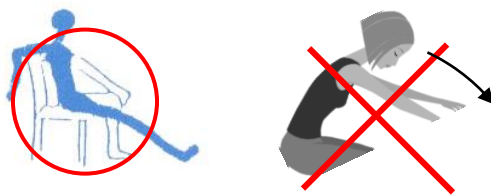
人工髖關節置換術後須知

(2)應將您的膝蓋低於手術後的髖關節，使角度大於 90 度（如圖七）。



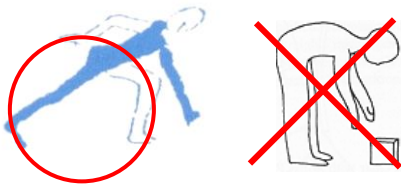
圖七

(3)坐著時，請將雙膝的高度保持在髖關節以下，絕對不要將身體往前傾（如圖八）。



圖八

(4)蹲下時，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，不可彎腰撿拾物品（如圖九）。



圖九

(5)上廁所時，升高馬桶的坐位，不可雙腳併攏蹲（如：馬桶太低），換單邊髖關節者，可將開刀的腿伸直，同做椅子的姿勢，不一定要升高馬桶的坐位（如圖十）。



圖十

(6)當您想將兩腿伸直平坐時，請切記兩手須向後撐住，千萬不要讓身體向前傾（髖關節角度勿小於 90 度，如圖十一）



圖十一

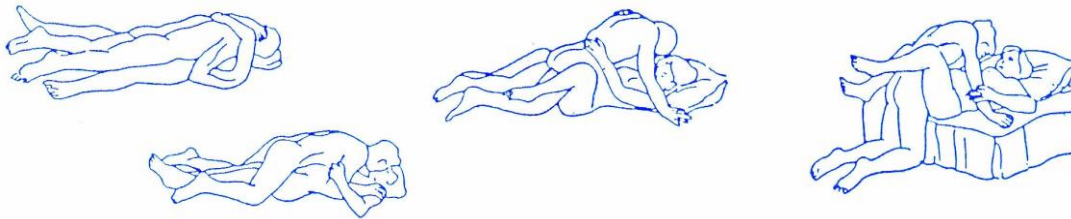
(7)坐椅子要有扶手且夠高，勿坐在低矮、柔軟椅子上，以免髖關節角度小於 90 度。

8.手術後性生活可於六週後恢復較安全，三個月內患側的髖關節只能負擔部分體

人工髖關節置換術後須知

重，且手術的髖關節不宜屈曲超過 90 度；下列圖片可供手術後同房姿勢之參考：

(1)單側、雙側人工髖關節置換，男女病人都適用的姿勢（如圖十二）：



圖十二

(2)人工髖關節置換，女性病人不可使用的姿勢（如圖十三）：



圖十三

(3)雙邊髖關節置換，男女病人都不適宜使用的姿勢（如圖十四）：



圖十四

六、如有下列情形，請立即返診

- 1.嚴重的疼痛。
- 2.發炎症狀：發紅、分泌物、壓痛增加、腫脹、發燒。
- 3.因跌倒造成髖關節受傷。
- 4.因疼痛或不適，而使活動量無法增加。
- 5.在髖關節部位有「大爆裂」或「喀喀」的異常脫臼聲或徵兆時（如長短腳）。

參考資料

- 王桂芸（2023）．肌肉骨骼系統疾病與護理．於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，*新編內外科護理學下冊*（七版，15-55-15-60 頁）．永大。
- 林笑、吳翠娥、李和惠、邱飄逸、羅筱芬（2020）．骨骼、肌肉、關節疾病病人之護理．於胡月娟總校閱，*內外科護理學下冊*（六版，904-909 頁）．華杏。
- 袁素娟（2021）．肌肉骨骼系統疾病之護理．於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*（八版，561-569）．華杏。