

人工髖關節置換術後護理指導

1998.05 制定

2024.07 修訂

一、手術後注意事項

- (一)如醫師無特殊囑咐，在麻醉完全清醒後請先喝少許開水，若無嘔吐現象，則可採漸進式進食。
- (二)請依護理人員的指導確實執行深呼吸及咳嗽等運動，並將痰咳出，以免造成手術後合併症。
- (三)平躺時依醫護人員指示兩腿間需放置梯形枕(魔鬼沾不可固定於膝窩處避免壓迫神經)，保持雙腳外展，可減少及預防腫脹、增加血液回流、並避免手術部位之髖關節脫位。(若無使用梯形枕請勿翹二郎腿以避免脫位)



- (四)請依護理人員的指導及協助，至少二小時使用梯形枕翻身一次，以避免因平躺過久導致背部皮膚壓迫而破皮(請參照梯形枕翻身護理指導單張)。
- (五)若無特殊限制，住院期間請多吃蔬果及增加水分攝入，以防便秘。
- (六)手術後物理治療師會教導您做復健運動，如：腳趾、踝部、股四頭肌及抬腿運動等(請參照骨科病人下肢復健運動護理指導單張)。

二、住院期間及出院後應注意事項

(一)為預防手術部位髖關節脫位，請注意下列事項：

- 1.出院後六週內，側臥時需於二腿間放置枕頭，保持外展姿勢，避免內旋。



- 2.出院後需繼續做股四頭肌和腳踝運動，以維持肌力。

3.坐時請保持兩膝分開，坐椅最好選擇有直立式有靠背及扶手的椅子，勿坐於過低的椅子或馬桶上，以確保髖關節屈曲之角度大於 90° 。



4.請勿連續採坐姿超過一小時，應間隔的站立、伸展、及走幾步路。

5.三個月內避免兩腳交叉及內旋。



6.請勿過度彎腰，如彎腰穿鞋襪、撿東西或臥床拉床尾之被單(如下圖)。



7.洗澡時，請採淋浴。

(二)請依醫護人員指示，出院後使用輔助器(拐杖或助行器)至少三個月以上。

(三)必須永久避免患肢的髖關節過度彎曲、內收、及內旋。



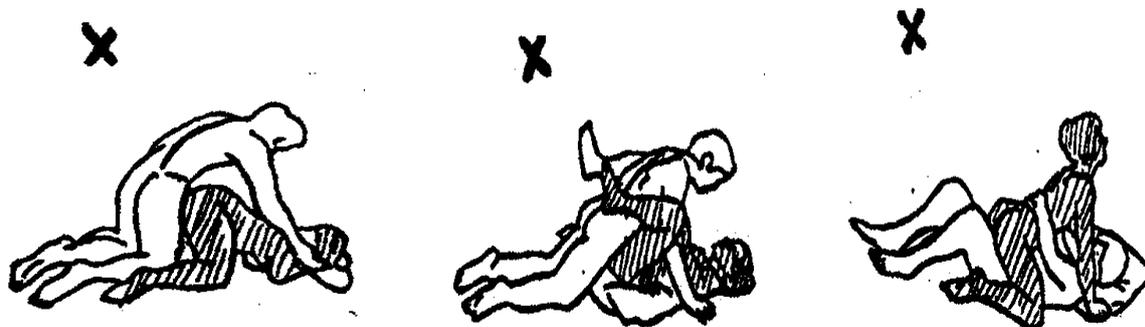
(四)駕車等活動可於手術後三個月恢復。

(五)性生活可於六週後恢復，人工髖關節不會因行房而壓壞，也不會影響骨頭的癒合，但在三個月內髖關節只能承受部分體重，且患側不宜屈曲超過 90°，下列姿勢可供參考：

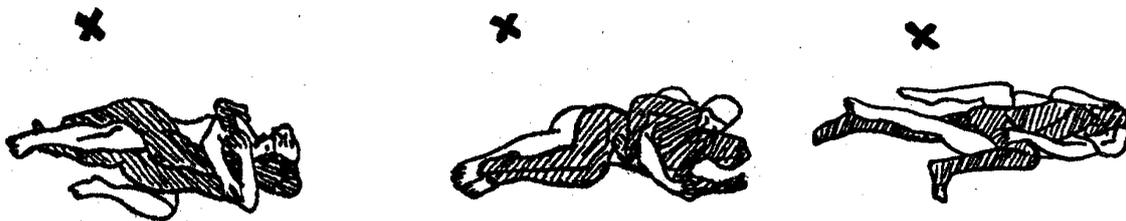
◎男女都適用的姿勢：



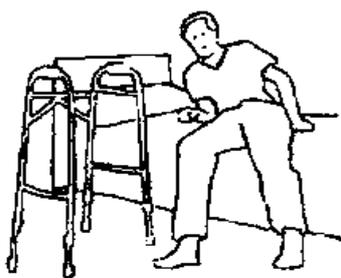
◎女性不適用的姿勢：



◎雙側髖關節置換手術病人不適宜的姿勢：



三、居家生活姿勢之注意事項



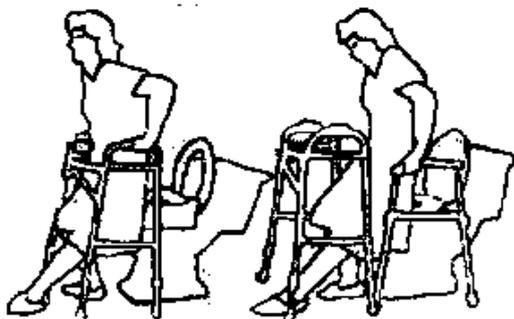
1. 起身時，手術患側髖關節盡量伸直



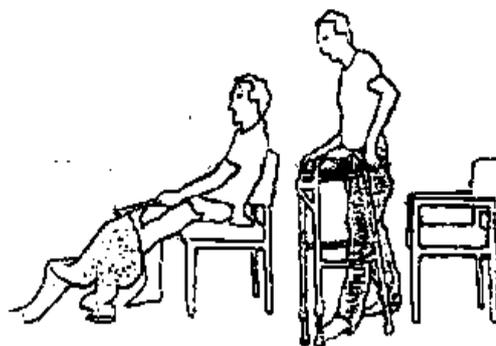
2. 整理家務時，可用輔助工具撿拾地上的小東西



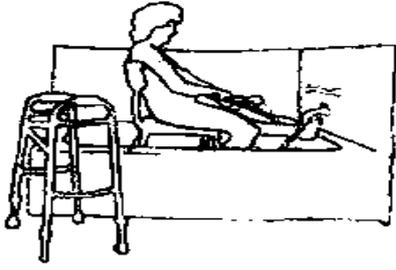
3. 如需長時間站立工作，可使用高腳椅坐



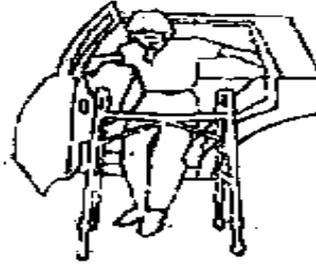
4. 馬桶坐墊加高、或兩側加扶手，方便起身、坐下



5. 穿褲子時，為了避免人工髖關節過度彎曲必須藉助輔助器



6.藉助椅子和長柄刷可自行洗澡



7.進入汽車，健肢先進，再將患肢舉起放入



四、出院後請依醫護人員指示，按時服藥及返診。如有下列異常情形出現時，請立即返診：

- (一)手術部位有紅腫、熱、痛或膿性分泌物流出。
- (二)患肢再度受傷或異常疼痛。
- (三)不明原因發燒。
- (四)患肢活動範圍減少或活動時有喀嗒聲。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北／淡水馬偕／兒醫(02)25713760，新竹馬偕／兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉311。諮詢時間：週一至週五上午9:00~12:00，下午2:00~5:00。

祝您 平安健康