

全髋關節置換術術後注意事項

一、手術目的：

切除髋關節病變的部位，以人工關節取代髋關節，達到減輕疼痛、恢復關節活動功能。術後儘早復健主要目的是增加腿和腳的血液循環，防止血管發生血液凝塊、減少沾黏，搭配復健肌肉訓練和改善髋關節活動，有助於患者在短時間內恢復正常活動。

二、手術後照護注意事項：

1-1.維持髋關節外展的姿勢：

正確姿勢 ○



手術後患肢必須抬高 15 度

外展枕或夾板保持外展 30 度

翻身時利用枕頭支持住整個患肢，以維持外展的姿勢

備註：手術後六週內，臥床及側臥時，請務必雙腳夾枕頭，雙腳請微微張開。

1-2.維持髋關節外展的姿勢：

正確姿勢 ○



進餐時可將床搖高 45 度

錯誤姿勢 ✕



坐時髋關節屈曲不可大於 90 度

備註：手術後六週內，往下坐時避免髋部彎曲超過九十度。

2-1.手術後護理正確的姿勢：

正確姿勢 ○

原則：避免髖關節屈區、避免髖關節內收、避免髖關節內旋

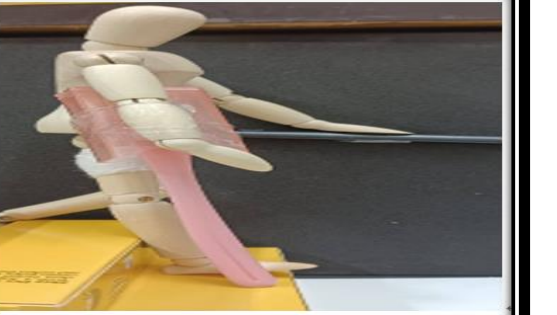
				
坐正坐直	可增加椅高或椅墊	正常腳先上樓梯	撿拾物品用工具幫忙	正常站姿
坐正坐直	坐椅要堅硬較高且有扶手的	健側腳先上樓梯	不能過度彎腰撿東西	採正常站姿

2-2.手術後護理錯誤的姿勢：

錯誤姿勢 ✕

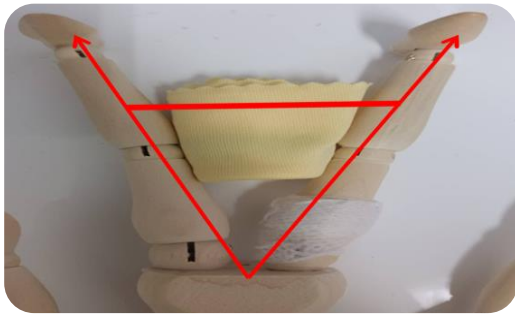
				
過度彎腰 (手不可超過膝蓋)	椅子過低	患肢先上樓梯	翹二郎腿	腳趾巷內傾站
避免過度的彎腰、提重物、跑和跳	避免椅子過低，造成髖關節屈曲超過90度	避免患肢先上樓梯	手術後3個月內不要兩腿交叉	術後6月內避免做內收、內旋

3.術後 2~3 週後上、下樓梯護理：

	
(1)上樓梯·雙手撐住單拐→ <u>健側腿先上台階</u> ，站穩→ <u>雙側拐和患肢一起跟上</u> ，站穩。	(2)下樓梯·雙手撐住拐杖→ <u>雙側單拐和患腿先下台階</u> ，撐穩→ <u>健腿跟上</u> 。
備註： <u>術前必須完成量配拐杖(助行器)及學習使用拐杖(助行器)的方法。</u>	

4.術後復健運動

術
後
當
天



兩大腿之間放置 A 字枕



外展運動

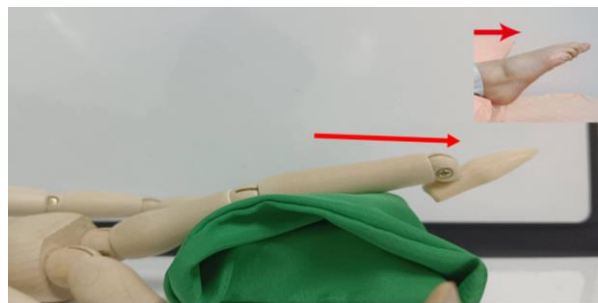
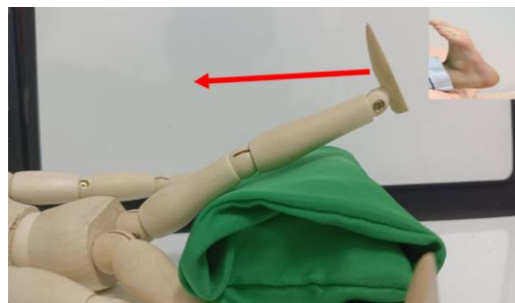


內收運動

1.外展、內收運動

保持正確的體位 患者去枕平臥，保持患肢外展中立位（即患髖外展 20~30°，雙膝關節及足尖向上），以防止髖關節脫位。在兩大腿之間放置隔離墊。必要時可選擇防旋鞋，絕對避免患髖內收、內旋。

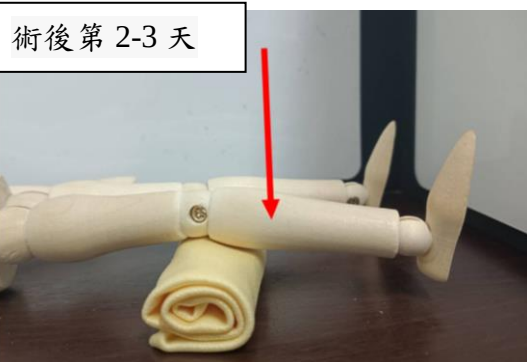
術
後
第
1
天



2.足踝幫浦運動

仰臥位，慢慢將腳尖向上勾起，然後再向遠伸，使腳面繃直；每隔 1 小時 5~10 次，每個動作持續 3 秒左右。

術
後
第
1
週



術後第 2-3 天

3.直膝運動

放置毛巾捲於膝窩，病人用力往下壓將膝蓋伸直。



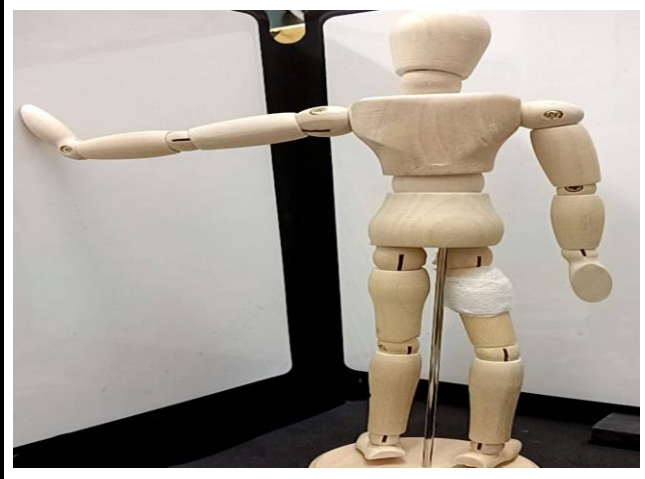
術後第 4-5 天

4.膝蓋彎曲運動

(1)膝、髖關節的屈曲、外展等半主動運動(髖部彎曲避免超過九十度)。

(2)鼓勵下床，協助以拐杖活動。

手術後
5-6
天



5.膝、髖關節屈曲、外展主動運動

外展及內收運動（初階版）-術後即可開始做

手術後
7-8
天



6.膝關節伸屈運動一

避免大腿與身體屈曲小於 90 度（促進關節活動度，緩解肌肉僵硬）

~小叮嚀~

下床活動要提早、
復健運動要勤勞、
正確姿勢要做好、
骨頭健康沒煩惱。