

髖關節置換術後照護須知

壹、什麼是髖關節置換術？

年齡大、關節使用過度、受傷或是有家族病史等，都是導致退化性髖關節炎的高危險群，除了引發關節疼痛及僵硬外，也會造成活動困難或動作受限。而髖關節置換術是利用人工彌補物置換有病變或損傷的關節的一種骨科手術。

貳、髖關節置換手術後護理指導

一、手術後當天注意事項

- (一) 手術後要進行深呼吸（保持肺擴張良好）、咳嗽（免於痰液堆積於肺引發肺炎）以及患肢足踝運動（促進患肢血液回流減少腫脹）。
- (二) 依醫師或復健師指示漸進式進行髖關節置換術後復健運動。

二、住院期間注意事項

- (一) 準備行走輔具如：如四腳助行器。
- (二) 持續執行醫師或復健師所教導髖關節置換術後復健運動。
- (三) 日常生活的合適姿勢應避免會造成身體往前彎曲及雙腳交叉之動作。
 1. 撿取地面物品，先彎健肢膝蓋再將患肢伸直於後，避免患肢髖關節彎曲 >90 度。
 2. 需使用輔助器協助穿脫鞋襪，避免身體出現往前彎曲之動作。
 3. 睡覺前先將被子鋪好再上床睡覺，避免身體往前彎曲拉扯被子或是用患肢踢被而造成腳部交叉之動作。
 4. 坐高椅且坐下時保持患肢往前伸、上身靠椅背。
 5. 洗澡時採站姿淋浴或使用浴缸座椅，避免坐矮椅子使得患肢髖關節彎曲 >90 度。

參、返家後注意事項

- 一、手術後的傷口若有紅、腫、熱、痛及多量異常的膿性分泌物，請立即返診就醫。
- 二、確實遵循住院期間教導的日常生活的合適姿勢及復健運動。
- 三、預防髖關節攣縮與屈曲，應適度活動患肢，如：伸展腿部、行走等的姿勢轉換，勿維持坐姿超過1小時以上不活動。
- 四、返家後仍需使用輔助器（術後3個月內）並依照自己能力，逐漸增加活動量，且須適度的休息；之後則依病人走路穩定度，再決定是否不需使用輔助器行走。
- 五、避免任何會造成患肢髖關節過度用力的動作，如過度彎腰、提重物、跑、跳等，且勿患肢單腳站立。
- 六、如廁時若家中馬桶太矮可使用馬桶加高器。
- 七、術後6週內可先避免執行可能會使髖關節彎曲 >90 度或是雙腳會交叉之動作（如：性生活、駕車、坐汽車、游泳…等活動）。
- 八、活動時須預防跌倒，若發生跌倒造成髖部受傷，嚴重疼痛無法活動，或髖部有喀喀異常聲響時，請立即就醫返診。

