



# 重獲新生： 淺談老年人髖關節置換手術

因退化性關節炎、股骨頭壞死或股骨頸骨折等問題導致髖部疼痛、嚴重影響生活品質的長輩日益增多。過去，許多人將髖關節手術視為畏途，但隨著醫療技術的進步，「人工髖關節置換術」已成為一項安全且能顯著提升長者生活品質的成熟手術。

現代手術技術和快速康復路徑，為了讓長輩們能更清楚地面對手術，重拾健步如飛的獨立生活。特別針對手術前的準備及手術後照護進行說明。

## 術前充分準備：迎接受術挑戰

1. 詳細評估與藥物調整：手術前，醫師會進行全面的心肺功能、血液檢查等評估，確保長輩的身體狀況適合麻醉與手術。特別提醒，若有服用抗凝血劑或抗血小板藥物，必須提前告知醫師並依醫囑暫停使用，以預防手術中出血風險。
2. 學習術後動作：護理人員會指導長輩學習深呼吸、咳嗽以預防術後肺炎，並教導踝關節上下幫浦運動（踩油門動作），這是預防深層靜脈栓塞的關鍵。
3. 家屬照護系統：事先安排照護人員
4. 輔助工具準備：術前應確認助行器的高度是否合適，並進行練習，因為術後初期活動必須依賴這些工具。
5. 嚴格禁食：術前應嚴格遵守禁食規定（包括水和食物），以避免麻醉時發生危險。

## 術後黃金照護：預防脫臼與及早復能

術後照護的重中之重是「預防人工關節脫臼」與「早期活動復健」。

### 一、臥床與肢體擺位—防止脫臼

人工髖關節在術後三個月內是最容易脫臼

的時期，務必嚴格遵守以下禁忌姿勢：

1. 角度限制（不可彎曲超過 90 度）：  
這是最重要的原則之一！請避免以下動作：
  - (1) 不可彎腰撿拾地上物品。
  - (2) 不可坐過低、過軟的椅子或沙發。
  - (3) 建議使用增高馬桶座。

### 二、早期活動與復健

#### (1) 積極活動：

在家屬協助下，術後第一天即可在床邊坐起，漸進式使用助行器下床活動。早期下床可促進血液循環預防靜脈栓塞，並維持肌肉力量。

#### (2) 傷口與疼痛管理：

傷口需保持清潔乾燥，如有紅腫熱痛、分泌物增多等情況，應立即通知醫護人員。疼痛時應按時使用止痛藥物，疼痛控制能讓復健更順利。

### 三、生活習慣與長期追蹤

#### (1) 均衡飲食：

攝取充足的蛋白質及維生素 C，有助於傷口癒合。

#### (2) 定期回診檢查：

- 初期：術後 1~2 週（檢查傷口）、術後一個月、三個月、六個月
- 長期：通常是每年或兩年一次，依據醫師指示

老年人髖關節置換術不再是難以抉擇及的難題。透過醫病合作長輩們只要配合手術前的衛教及嚴格遵守術後禁忌姿勢，積極執行復健計畫，就能有效預防併發症、減少疼痛，在短時間內重拾行走能力，大大提高晚年的生活品質。（台南分院 手術室 護理師 王雨涵）