

(一) 人工髖關節置換術

以手術方式把損壞的股骨頭關節切除及髖臼表面再造，並裝上人工髖關節置換物以取代之。

(二) 若發生下列情況，請立即通知醫護人員

1. 手術部位大量滲血或自引流血袋中流出大量血液。
2. 呼吸困難、異常焦慮不安。
3. 自覺彈繃過緊而使患腿感到疼痛、麻木、發白或發紫等。
4. 無法忍受的疼痛。
5. 患處敷料鬆脫、傷口外露或引流管脫出。

(三) 術後注意事項

1. 雙腳之間要放置一大枕頭，以保持雙腳外展。
2. 不可翹二郎腿及交叉雙腳。
3. 不可坐太矮的椅子和沙發；馬桶坐椅應墊高，坐下時，使患

肢往前伸，上身靠向椅背。

4. 避免彎腰拾物、穿鞋襪、拉棉被等動作。
5. 沐浴建議採淋浴或使用浴缸坐椅。
6. 術後 6-8 週不宜久坐，可恢復性生活及駕車。

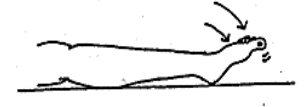


取自 <https://is.gd/ARI6vT>

(四) 術後復健運動 (1-7 天)

1. 足踝幫浦運動

腳踝及腳趾同時用力往上翹，維持 2 秒鐘，再用力往下壓，停 2 秒後反覆進行 10 至 25 下。可增進下肢循環，減輕水腫。

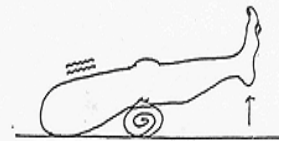


取自 <https://is.gd/i5tXXe>

2. 小腿伸直運動

膝下墊枕頭或毛巾，使膝蓋彎曲約 30 度，再將膝蓋用力伸直，維持 5-6 秒鐘。

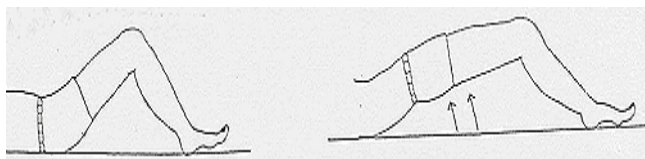
維持或增進大腿前方肌肉力氣。



取自 <https://is.gd/i5tXXe>

3. 抬臀運動

仰臥於床，將兩側膝關節及髖關節彎曲約 45 度，再用力將屁股抬起離床，維持約 5-6 秒鐘。訓練臀部及腰部肌肉力氣。

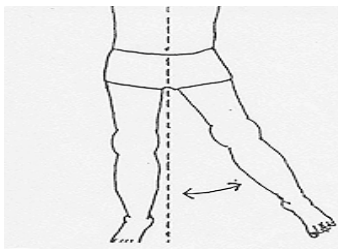


取自 <https://is.gd/i5tXXe>

4. 外展及內收運動

仰臥於床，雙腿張開(外展)，再合起來(內收)，也可一次練習一隻腳。

訓練大腿內、外側肌肉力氣。

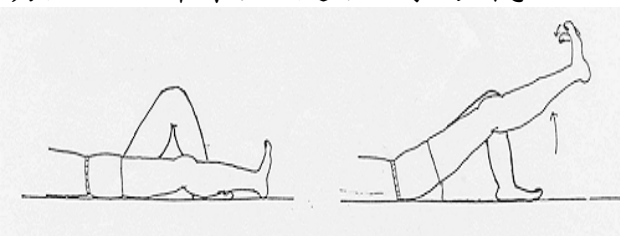


取自 <https://is.gd/i5tXXe>

5. 直腿抬高運動

仰臥於床，一側膝蓋彎曲，另一側將整個膝蓋打直，再抬高約 30 度，且腳趾上翹，維持 5-6 秒鐘。

功效：訓練大腿肌肉力氣。



取自 <https://is.gd/i5tXXe>

6. 運動注意事項：

1. 一般肌力訓練一次宜維持 5-6 秒鐘，一回合做 10 至 25 次，住院期間清醒時每小時做一回合，出院後每天做 3 回合。
2. 手術後須在助行器或雙邊拐杖協助下才可行走，術後一個半月才可換成單邊拐杖，3 個月後才可不用輔助器行走。
3. 術後 3 個月內髖關節彎曲不可超過 90 度，且避免髖關節內旋及過度內收的動作，以避免人工關節脫臼。

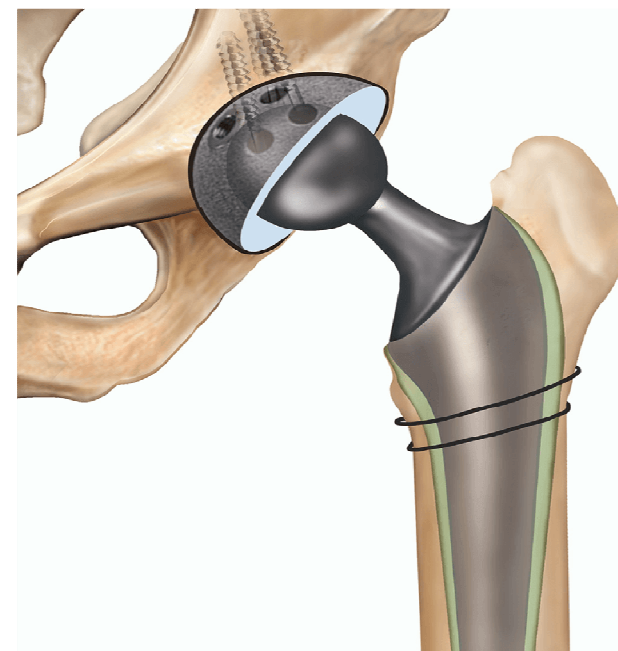
所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！

參考資料

許雯婷、李怡珍(2019)·一位全髖關節置換術老人的術後護理經驗·*高雄護理雜誌*，36(1)，79-90。

楊程驛、謝春金(2017)·一位全髖關節置換術個案之手術全期護理經驗·*志為護理-慈濟護理雜誌*，16(5)，104-113。

人工髖關節 置換術後 注意事項



取自 <https://is.gd/Uwa5Du>

高雄榮民總醫院屏東分院
護理部關心您

電話：08-7704115 轉 **81853**

2015.06.23 訂定

2021.08.24 三修