

高雄榮民總醫院臺南分院

髖關節術後注意事項



一、術後注意事項

1. 勿做腳交叉或蹺腳等跨越身體中線之動作，於床上時兩腿中間應放一個枕頭，約 6-12 週，睡覺要側睡也需夾枕頭，寬度至少與臀部同寬，維持髖關節外展姿勢，避免人工髖關節脫臼。
2. 不可坐於比自己膝蓋低及軟的椅子上，上廁所時也是，如馬桶低於的膝關節，需使用加高的馬桶椅(以膝關節不可高過髖關節為原則)。
3. 坐車時患肢先進，不要騎腳踏車。
4. 駕車、性生活可在 6 個星期後恢復。

二、正確姿勢

1. 平躺及側躺時雙腿間夾枕，維持雙腿間外展。
2. 坐於有扶手及坐墊硬的椅子。
3. 撿地上東西時需前後腳(患肢向後)。
4. 避免身體向前傾、彎身穿襪子及鞋子，避免膝蓋高於髖部，避免身體與患肢間角度小於 90 度，防止人工髖關節滑脫。
5. 勿翹二郎腿、雙腿交叉或走路內八。
6. 平時將被子放於一側或於上床先打開，勿屈伸拉被子。

三、術後復健運動(如下頁附圖)

1. 足踝幫浦運動:可增進下肢循環，減輕水腫
平躺在床上，腳踝及腳趾同時用力往上翹，維持 2 秒再用力往下壓，停 2 秒，再重覆進行 10 次。
2. 下肢滑行運動:維持下肢關節活動度
平躺在床上，慢慢地彎曲膝蓋（膝蓋不要往內縮），然後再伸直，重覆進行 10 次，每天可做 3~4 組。
3. 股四頭肌等常運動: 維持或增進大腿前方肌肉力氣
平躺在床上，膝下墊一塊毛巾，用力將膝蓋往下壓，可感覺大腿前面肌肉收緊且鼓起來，每次維持 5~10 秒，重覆進行 10 次。
4. 小腿伸直運動:維持或增進大腿前方肌肉力氣
平躺在床上，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 5~10 秒，重覆進行 10 次。
5. 抬臀運動: 訓練臀部及腰部肌肉力氣
平躺在床上，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 5~10 秒，重覆進行 10 次。
6. 臀部收縮運動:訓練臀部肌肉力氣
平躺在床上，縮緊臀部肌肉，從 1 數到 5，然後放鬆，重覆進行 10 次，每天可做 3~4 組。
7. 外展及內收運動: 訓練大腿內、外側肌肉力氣
平躺在床上，將腿慢慢張開（外展），再慢慢合起來（內收），重覆進行 10 次，每天可做 3~4 組。
8. 直腿抬高運動: 訓練大腿肌肉力氣
平躺在床上，將手術那一側的膝蓋打直，再慢慢地抬高約 30 度，且腳趾上翹，維持 5~10 秒，重覆進行 10 次

1	<p>足踝幫浦運動</p> <p>1 2</p>
2	<p>下肢滑行運動</p> <p>1 2</p>
3	<p>股四頭肌等長運動</p> <p>1 2</p>
4	<p>小腿伸直運動</p> <p>1 2</p>
5	<p>抬臀運動</p> <p>1 2</p>
7	<p>外展及內收運動</p>
8	<p>直腿抬高運動</p> <p>1 2</p>



高雄榮民總醫院
臺南分院 K•V•G•H
Tainan Branch

關心您
護理部製作 S024

