

# 人工髖關節置換術後照護與運動

## 인공고관절치환술 후 관리 및 운동 요령

### 一、居家注意事項：

#### 일상생활에서 주의할 점

為維持人工髖關節的穩定，預防關節脫位，需避免將髖關節彎曲超過九十度、二腿交叉及過度內轉的動作。

인공고관절의 안정을 유지시키고 관절이 탈골되는 것을 예방하며, 고관절이 90도 각도로 굽혀지거나 양다리를 교차한 상태에서 안쪽으로 심하게 휘도록 하는 동작을 피해야 합니다.

#### 1. 躺臥、側睡時雙腳中間夾固定物，如：枕頭，以避免兩腿交叉。

드러누워 있거나 옆으로 누워서 잠을 잘 때에는 양다리가 교차하지 않도록 양다리 사이에 베개와 같은 물체를 끼워 고정시키는 것이 바람직합니다.

#### 2. 坐下時患腿向前伸，坐椅要夠高，最好有扶手、靠背。

앉아 있을 때에는 수술을 받은 다리를 앞으로 뻗고, 의자는 충분히 높고 가능한 손잡이와 등받이가 있는 것이 좋습니다.

#### 3. 坐馬桶起床患側腳需伸直，必要時可升高馬桶座位。

변기통에 앉을 때에는 수술을 받은 다리를 앞으로 뻗고 앉으며, 필요한 경우 변기통 좌석의 높이를 높게 조절하는 것이 바람직합니다.

#### 4. 不能翹二郎腿。

책상다리로 앉는 것은 금물입니다.

#### 5. 進入汽車時好腳先進，患側腳再進入。

승용차에 탑승할 때에는 먼저 온전한 다리로 승차한 다음 이어서 수술을 받은 다리를 들여놓는 것이 바람직 합니다.

#### 6. 手術後需在助行器或腋下拐等步行輔具協助下，方可行走。

수술 후 보행시에는 반드시 보행보조기 또는 목발 등과 같은 보행보조기구의 도움을 받아야 합니다.

#### 7. 術後定期回診骨科醫師，評估患側腳何時可承重、不再需步行輔具協助。

수술 후에는 정기적인 정형외과 전문의사에 의한 진료를 통해 수술을 받은 다리가 언제쯤 보행보조기구의 도움 없이 자유롭게 걸을 수 있는지에 대한 평가를 받는 것이 바람직합니다.

#### 8. 術後初期穿襪子、撿物暫時請家人代勞或採用輔助器。

수술 후 처음으로 양말을 신거나 물건을 주을 때에는 가족에게 부탁하거나 보조기구를 사용하는 것이 바람직합니다.

## 二、術後居家運動

### 수술 후 자가운동법

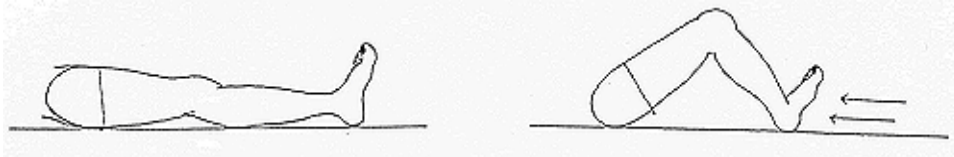
#### 1. 足踝幫浦運動：腳踝及腳趾同時往上翹再下踩

발목 펌핑 운동 : 발목과 발가락을 동시에 굽혔다 펴는 동작을 반복합니다.



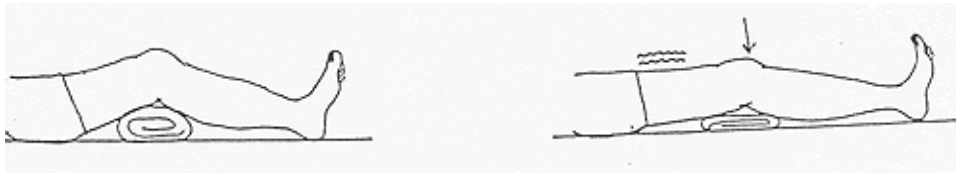
#### 2. 下肢滑行運動：膝蓋來回做彎曲、伸直的動作

하지 슬라이딩 운동 : 무릎을 굽혔다 펴는 동작을 반복합니다.



#### 3. 股四頭肌等長運動：膝下墊毛巾，膝蓋用力下壓，可感覺大腿前面肌肉(即股四頭肌)鼓起來，每次停6秒。

대퇴사두근 등척 운동 : 무릎 밑에 수건을 받친 자세에서 무릎을 힘차게 누르듯이 아래로 내리는 동작을 반복하면 대퇴(허벅지) 전면 근육(즉, 대퇴사두근)이 불룩하게 튀어나오는 것을 느낄 수 있습니다(매 회 6초 동안 정지할 것).



#### 4. 小腿伸直運動：膝下墊毛巾，使膝蓋彎曲約30度，再將膝蓋用力伸直，維持6秒鐘

종아리를 뻗는 운동 : 무릎 밑에 수건을 받치고 무릎을 약 30도 각도로 구부린 자세에서 무릎을 약 6초 동안 힘차게 들어 올리는 동작을 반복합니다.



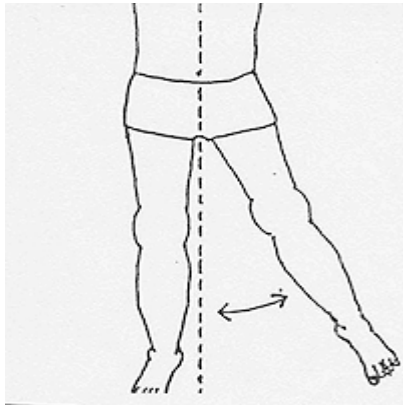
#### 5. 抬臀運動：仰臥於床，將兩側膝關節及髖關節彎曲約45度，再將屁股抬起離床，維持6秒。

**엉덩이를 들어올리는 운동** : 침대에 바로 누운 자세에서 무릎관절 및 고관절을 약 45도 각도로 유지한 다음 엉덩이를 약 6초 동안 들어 올리는 동작을 반복합니다.



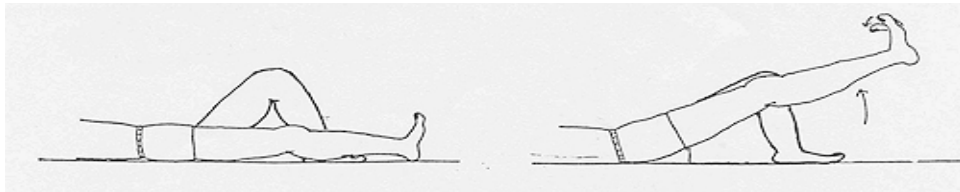
**6. 外展及內收運動** : 仰臥，一次練習一隻腳，單側腿張開(外展)，再合起來(內收)。

**다리를 벌리고 모으는 운동** : 바로 누운 자세에서 한 쪽 다리를 벌렸다 제자리로 돌아오는 동작을 번갈아가며 반복합니다.



**7. 直腿抬高運動** : 仰臥，一側膝蓋彎曲，另一側膝蓋打直，抬高約 30 度，並腳趾上翹，維持 6 秒再放下。

**수직으로 들어올리는 운동** : 바로 누운 자세에서 한 쪽 무릎은 굽히고 다른 한 쪽 무릎은 약 30도 각도로 들어 올린 자세로 약 6초 동안 발가락을 안쪽으로 굽히는 동작을 반복합니다.



➤ **운동次數及時間** : 肌力訓練一次宜維持 6 秒以上，一回合 20 至 30 次，每天做 3 回合。

**운동 횟수 및 시간** : 근력훈련은 매번 6초 이상을 유지하고, 1회당 총 20~30번씩 매일 3회 실시하는 것이 바람직합니다.