

## 人工髖關節置換術後照護與運動

การดูแลและการออกกำลังกายสำหรับผู้ผ่าตัดเปลี่ยนสะโพก

### 一、居家注意事項：

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。

1. 躺臥、側睡時雙腳中間夾固定物，如：枕頭，以避免兩腿交叉。
2. 坐下時患腿向前伸，坐椅要夠高，最好有扶手、靠背。
3. 坐馬桶起床患側腳需伸直，必要時可昇高馬桶座位。
4. 不能翹二郎腿。
5. 進入汽車時好腳先進，患側腳再進入。
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。
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。
8. 術後初期穿襪子、撿物暫時請家人代勞或採用輔助器。

#### 1. ข้อควรระวังในชีวิตประจำวัน

เพื่อรักษาความเสถียรภาพของสะโพกเทียม และป้องกันไม่ให้ข้อต่อเคลื่อนที่ผิดตำแหน่ง จึงควรป้องกันการงอสะโพกเกิน 90 องศา ไม่มองขาทั้งสองข้างมากเกินไป หรือหมุนเข่าด้านในมากเกินไป

- 1-1 ใช้สิ่งของเช่น หมอน รองระหว่างขาในการนอนหงายหรือตะแคง เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้ขาทั้งสองไขว้กัน
- 1-2 เวลานั่งให้เหยียดขาไปด้านหน้า นั่งเก้าอี้ที่สูงพอ ควรแขนและพนักพิง
- 1-3 เหยียดขาเวลาลุกจากโถส้วมหรือที่นอน อาจทำโถส้วมให้สูงขึ้นเมื่อจำเป็น
- 1-4 ห้ามไขว้ห้าง
- 1-5 เวลาขึ้นรถให้ก้าวขาข้างที่ปกติเข้าก่อน แล้วจึงตามด้วยข้างที่ผ่าตัด
- 1-6 ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน หรือไม้เท้าหลังผ่าตัด
- 1-7 กลับไปพบแพทย์ตามนัดเพื่อให้แพทย์วินิจฉัยว่าจะสามารถเดิน และรับน้ำหนักตัวโดยไม่ใช่ไม้เท้าช่วยได้เมื่อใด
- 1-8 ในช่วงแรกให้ผู้อื่นหรือใช้อุปกรณ์ช่วยในการสวมถุงเท้า หรือช่วยเก็บของ

### 二、術後居家運動

#### 2. การออกกำลังกายหลังผ่าตัด

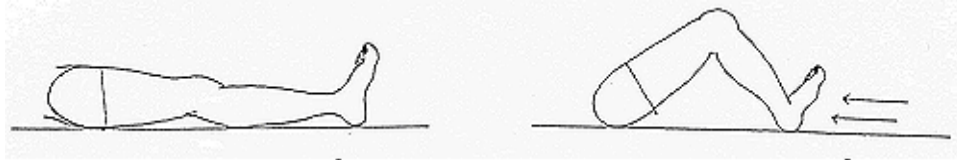
##### 1. 足踝幫浦運動：腳踝及腳趾同時往上翹再下踩

ออกกำลังกายกระดูกข้อเท้า：กระดูกข้อเท้าและนิ้วเท้าขึ้นแล้วเหยียดลง



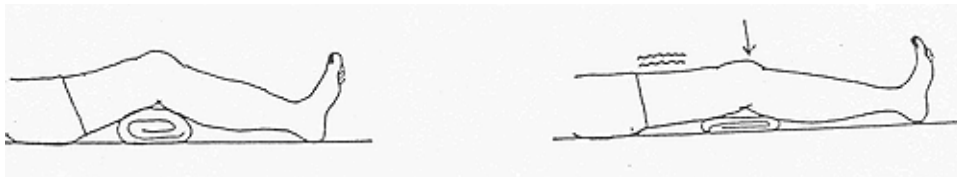
##### 2. 下肢滑行運動：膝蓋來回做彎曲、伸直的動作

ออกกำลังกายขา：งอเข่าขึ้นและเหยียดตรงไปมา



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。

ออกกำลังกายกล้ามเนื้อกลุ่มควอดริเซ็บ : วางผ้าขนหนูไว้ใต้เข่า กดเข่าลงจนรู้สึกล้ากว่ากล้ามเนื้อต้นขา(กล้ามเนื้อกลุ่มควอดริเซ็บ)กระชับ ค้างไว้ครั้งละ 6 วินาที



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

ทำเขี่ยดขาที่อ่อนล้า : วางผ้าขนหนูไว้ใต้เข่า ให้เข่างอราว 30 องศา แล้วใช้เข่าออกแรงเหยียดตรง ค้างไว้ครั้งละ 6 วินาที



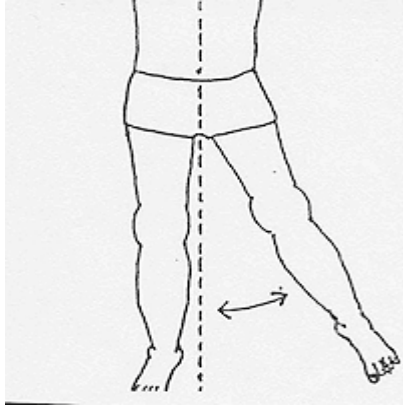
5. **抬臀運動**：仰臥於床，將兩側膝關節及髖關節彎曲約 45 度，再將屁股抬起離床，維持 6 秒。

ทำยกสะโพก : นอนกับเตียง งอเข่าและสะโพกราว 45 องศา แล้วยกสะโพกขึ้น ค้างไว้ครั้งละ 6 วินาที



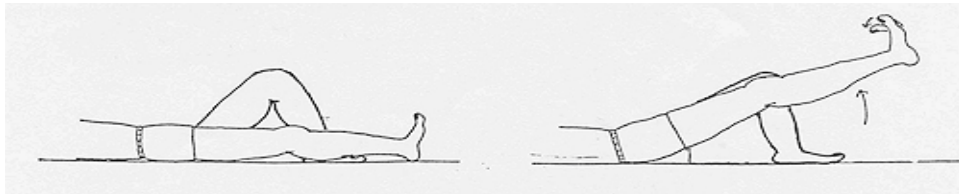
6. **外展及內收運動**：仰臥，一次練習一隻腳，單側腿張開(外展)，再合起來(內收)。

ท่าแยกขาและเก็บขา : นอนหงาย ฟีกทีละขาโดยให้แยกขาข้างหนึ่งออก(ไปด้านนอก) แล้วเก็บเข้ามา(เก็บขา)



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。

ท่ายกขาเหยียดตั้ง : นอนหงาย งอเข่าข้างหนึ่งและเหยียดขาอีกข้าง ยกขึ้นราว 30 องศาพร้อมกระดกนิ้วเท้าขึ้น ค้างไว้ครั้งละ 6 วินาทีแล้วจึงวางลง



- **運動次數及時間**：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。
- **เวลาและจำนวนครั้งในการออกกำลังกาย**：การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะต้องค้างไว้คราวละ 6 วินาทีขึ้นไป เซ็ตละ 20 - 30 ครั้ง วันละ 3 เซ็ต