

人工髖關節置換術後照護與運動

Perawatan dan Olah Raga Setelah Operasi

Penggantian Sendi Panggul

一、居家注意事項：

1. Perhatian di rumah:

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。

Demi menjaga kestabilan sendi panggul buatan, mencegah dislokasi sendi, harus menghindari sendi panggul membelok lebih dari 90 derajat, kedua kaki bersilang dan gerakan rotasi internal yang berlebihan.

1. 躺臥、側睡時雙腳中間夾固定物，如：枕頭，以避免兩腿交叉。

1. Sewaktu berbaring, tidur menghadap sisi samping, di tengah kedua kaki menjepit benda untuk menetapkan posisi, misalnya: bantal, untuk menghindari kedua kaki bersilang.

2. 坐下時患腿向前伸，坐椅要夠高，最好有扶手、靠背。

2. Sewaktu duduk, kaki yang sakit diluruskan ke depan, dudukan kursi harus cukup tinggi, paling baik ada sandaran tangan, sandaran punggung.

3. 坐馬桶起床患側腳需伸直，必要時可升高馬桶座位。

3. Duduk ke toilet, sewaktu bangun dari ranjang, kaki yang sakit harus diluruskan, bila perlu, bisa meninggikan dudukan toilet.

4. 不能翹二郎腿。

4. Tidak boleh menyilangkan kaki sewaktu duduk.

5. 進入汽車時好腳先進，患側腳再進入。

5. Sewaktu memasuki mobil, kaki yang baik masuk terlebih dahulu, baru memasukkan kaki yang sakit.

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。

6. Setelah operasi harus dibantu dengan alat bantu jalan atau tongkat di bawah ketiak, alat bantu lainnya baru boleh berjalan.

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。

7. Setelah operasi, secara berkala kembali ke dokter spesialis tulang, menilai kapan kaki yang sakit boleh dibebani, tidak perlu alat bantu jalan lagi.

8. 術後初期穿襪子、撿物暫時請家人代勞或採用輔助器。

8. Pada awal setelah operasi, sewaktu mengenakan kaos kaki, memungut benda, untuk sementara meminta orang rumah untuk membantu atau menggunakan alat bantu.

二、術後居家運動

2.Olah raga di rumah setelah operasi

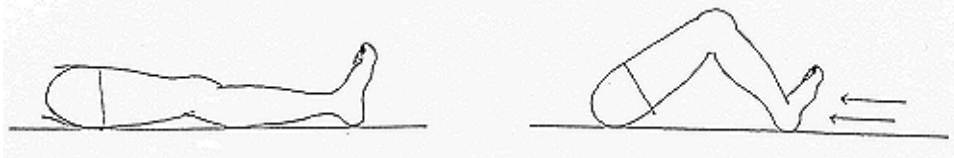
1. 足踝幫浦運動：腳踝及腳趾同時往上翹再下踩

1.Olah raga pompa pergelangan kaki: pergelangan kaki dan jari kaki pada bersamaan didongak ke atas lalu dipijakkan ke bawah



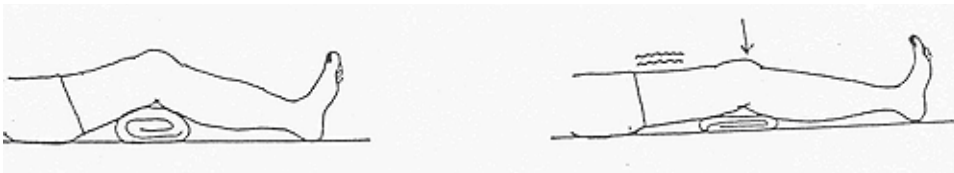
2. 下肢滑行運動：膝蓋來回做彎曲、伸直的動作

2.Olah raga meluncurkan tungkai bawah: lutut melakukan gerakan membelok, lalu luruskan bolak balik



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。

3.Olah raga isometrik kuadrisep: Alaskan handuk di bawah lutut, lutut ditekan ke bawah dengan kuat, bisa merasakan otot di depan paha (yaitu otot kuadrisep) mengembung, setiap kali berhenti 6 detik.



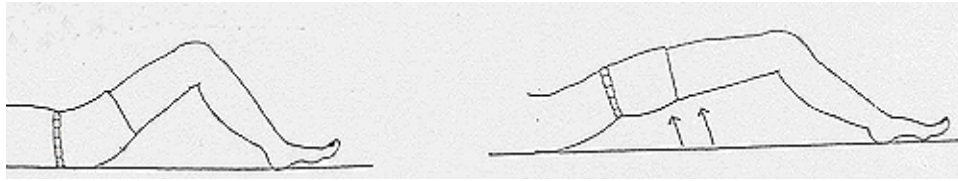
4. 小腿伸直運動：膝下墊毛巾，使膝蓋彎曲約30度，再將膝蓋用力伸直，維持6秒鐘

4.Olah raga meluruskan betis: Alaskan handuk di bawah lutut, membengkokkan lutut sekitar 30 derajat, lalu luruskan lutut dengan kuat, bertahan 6 detik



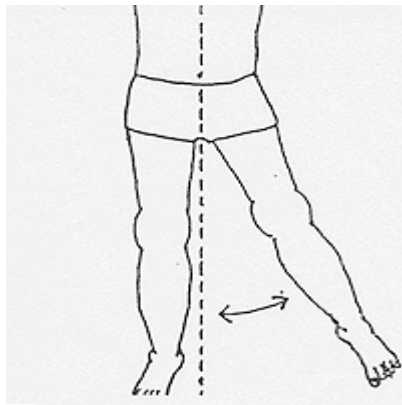
5. 抬臀運動：仰臥於床，將兩側膝關節及髖關節彎曲約45度，再將屁股抬起離床，維持6秒。

5.Olah raga menaikkan pantat: berbaring lurus di ranjang, membelokkan kedua sendi lutut dan panggul sekitar 45 derajat, lalu menaikkan pantat meninggalkan ranjang, bertahan 6 detik.



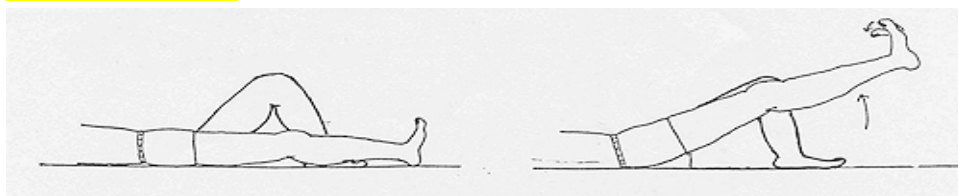
6. 外展及內收運動: 仰臥，一次練習一隻腳，單側腿張開(外展)，再合起來(內收)。

6.Olah raga tarik ke luar dan simpan ke dalam: berbaring lurus, setiap kali berlatih 1 kaki, menarik sisi kaki ke luar (tarik ke luar), lalu merapatkan kembali (simpan ke dalam).



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。

7.Olah raga menaikkan lutut dengan lurus: berbaring lurus, salah satu lutut dibelokkan, lutut yang lainnya diluruskan, dinaikkan sekitar 30 derajat, dan jari kaki didongak ke atas, bertahan 6 detik baru diletakkan kembali.



➤ **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。

➤ **Frekuensi dan waktu olah raga:** latihan kekuatan otot setiap kali sebaiknya bertahan lebih dari 6 detik, 1 ronde 20 hingga 30 kali, setiap hari lakukan 3 ronde.