

人工髖關節置換術後照護與運動

Chăm sóc và vận động sau phẫu thuật thay khớp hông nhân tạo

一、居家注意事項：

I. Nội dung chú ý tại nhà

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。

Để duy trì sự ổn định khớp hông nhân tạo, phòng ngừa thoát vị khớp, cần tránh gập cong khớp hông quá 90 độ, hai chân giao nhau và động tác xoay trong quá độ.

1. 躺臥、側睡時雙腳中間夾固定物，如：枕頭，以避免兩腿交叉。

Khi nằm nghỉ, ngủ nghiêng giữa hai chân cần kẹp vật cố định, như gối: để tránh hai chân giao nhau.

2. 坐下時患腿向前伸，坐椅要夠高，最好有扶手、靠背。

Khi ngồi xuống chân đau duỗi ra phía trước, ghế ngồi cần đủ cao, tốt nhất có tay vịn, tựa lưng.

3. 坐馬桶起床患側腳需伸直，必要時可昇高馬桶座位。

Lúc ngồi bồn cầu ngủ dậy cần duỗi thẳng chân đau, khi cần thiết có thể nâng cao chỗ ngồi bồn cầu.

4. 不能翹二郎腿。

Không thể vắt chéo chân

5. 進入汽車時好腳先進，患側腳再進入。

Khi đi vào xe ô tô chân không đau vào trước, phần chân đau vào sau.

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。

Sau khi mổ cần dùng có sự hỗ trợ của thiết bị như thiết bị hỗ trợ đi lại hoặc nạng, mới có thể đi lại.

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。

Sau mổ hãy định kỳ khám lại bác sĩ khoa xương, đánh giá phía chân đau lúc nào có thể chịu được lực tải, không cần dùng thiết bị hỗ trợ đi lại nữa.

8. 術後初期穿襪子、撿物暫時請家人代勞或採用輔助器。

Thời kỳ đầu sau mổ đi tất, lấy đồ tạm thời nhờ người nhà làm thay hoặc dùng thiết bị phụ trợ.

二、術後居家運動

II. Vận động tại nhà sau mổ

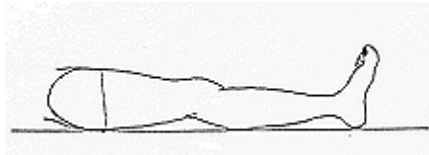
1. **足踝幫浦運動**：腳踝及腳趾同時往上翹再下踩

Vận động cổ chân: Cổ chân và ngón chân đồng thời cong lên rồi đập xuống.



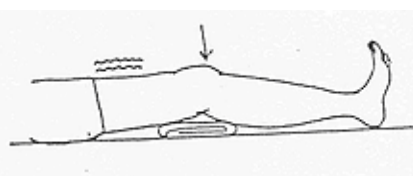
2. **下肢滑行運動**：膝蓋來回做彎曲、伸直的動作

Vận động trượt chi dưới : Đầu gối thực hiện động tác co cong duỗi thẳng



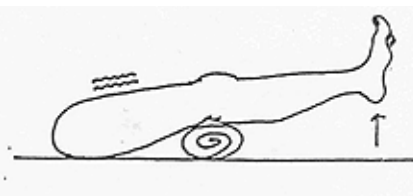
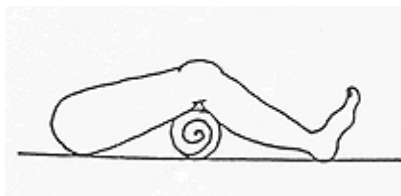
3. **股四頭肌等長運動**：膝下墊毛巾，膝蓋用力下壓，可感覺大腿前面肌肉(即股四頭肌)鼓起來，每次停 6 秒。

Vận động duỗi thẳng cơ bốn đầu: Dưới chân đệm khăn bông, đầu gối dùng lực ấn xuống, có thể cảm giác cơ thịt phía trước đùi nhô ra (tức cơ bốn đầu)



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

Vận động duỗi thẳng căng chân: Dưới chân đệm khăn bông, khiến đầu gối cong khoảng 30 độ, rồi dùng lực duỗi thẳng đầu gối, giữ trong 6 giây.



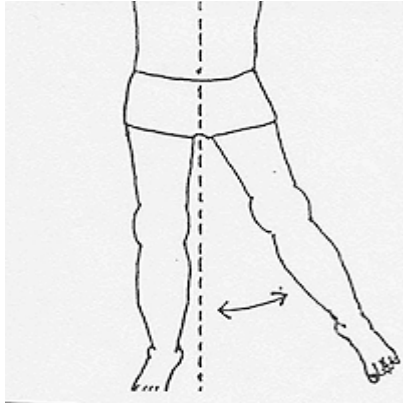
5. **抬臀運動**：仰臥於床，將兩側膝關節及髖關節彎曲約 45 度，再將屁股抬起離床，維持 6 秒。

Vận động nâng mông : nằm ngửa trên giường, cong hai bên khớp gối và khớp hông khoảng 45 độ, rồi nâng mông lên khỏi giường, giữ trong 6 giây.



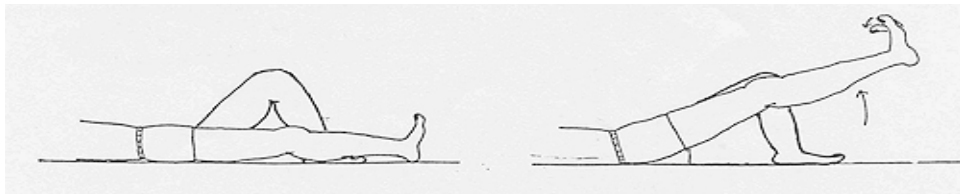
6. **外展及內收運動**：仰臥，一次練習一隻腳，單側腿張開(外展)，再合起來(內收)。

Vận động giang ra ngoài và thu vào trong: Nằm ngửa, mỗi lần luyện 1 chân, một chân mở ra (giang ra ngoài), rồi đóng lại (thu vào trong).



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。

Vận động thẳng chân gờ cao: Nằm ngửa, một chân cong đầu gối, một chân thẳng đầu gối, nâng cao khoảng 30 độ, đồng thời ngón chân cong lên.



- **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。
Số lần và thời gian vận động: Luyện tập lực cơ mỗi lần nên duy trì 6 giây trở lên, mỗi lượt khép 20 đến 30 lần, mỗi ngày làm 3 lần.