

人工髖關節手術護理指導

◆手術前的照護

1. 基本檢查：抽血、血液檢查、生化檢查、心電圖、X光等。
2. 填寫手術麻醉同意書。
3. 備血，以備手術中需要。(視情況而定)
4. 準備手術後需使用的拐杖或助行器。
5. 手術前一天清潔身體。
6. 禁食：手術前一天晚上十二點後開始禁食，因為手術時需要麻醉，預防嘔吐避免導致吸入性肺炎。(進食時間可能依醫師指示更改)
7. 練習床上使用便盆、尿壺、深呼吸、咳嗽及關節運動和肌肉運動。
8. 送至開刀房前準備：
 - (1)手術當天換上手術衣褲，需戴識別手圈。
 - (2)除去飾物包括活動假牙、眼鏡、戒指、手錶及拭去指甲油。
 - (3)送入開刀房前排空膀胱。
 - (4)護理人員會協助送到手術室。(貴重財物請勿留置病房單位)

◆手術後的照顧(在恢復室)

當手術完成後在恢復室醒來時，會有頭重腳輕或畏寒的感覺，傷口會隱隱作痛，護士小姐會做下列的照顧。

1. 在兩腿間置放三角架，以避免手術後跨腳動作引起人工髖關節的脫臼。
2. 測量血壓、呼吸及脈搏的次數。
3. 鼓勵病人深呼吸及咳嗽。
4. 測量進入體內的輸液及從尿管及傷口引流出來的液量。
5. 傷口疼痛時，依醫囑給予止痛劑。
6. 情況穩定後，將由護士及親屬伴隨送回病房，繼續接受醫護人員的照顧。

◆手術後的照顧(在病房)

1. 每二小時由醫護人員或家屬協助翻身一次，兩腿間置一枕頭要保持患肢外展，並避免使用患肢支撐身體，若無醫護人員或家屬協助，請勿隨意更換姿勢。
2. 在手術後的第一天，病床可向上搖高約60度，病人可以在床上做一些事，如刷牙、吃飯、梳理儀容等。
3. 在手術後的72小時內醫師將視引流液量(<70cc)拔除傷口的引流管，以後只要保持傷口清潔乾燥即可。
4. 給予冰敷一天3-4次，每次15分，如疼痛厲害必要時，依醫囑注射止痛劑。

如您對人工髖關節置換手術後護理指導內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章 _____ 日期 _____

◆恢復期的物理治療

1. 手術後人工髖關節的復健，主要是強化髖關節周圍的肌肉力量，恢復髖關節的活動度，直到病人能照顧自己為止。
2. 一般情況下，患者將在術後第三天開始接受被動式關節運動復健治療，第5-7天訓練離床站立及以四腳助行器練習行走。
3. 物理治療師會教導病人如何訓練髖關節附近的肌肉，如何正確上、下床、坐輪椅，練習站立，使用助行器（如拐杖）走路及上下樓梯等，幫助病人儘快的回復日常生活的功能。

◆出院居家照顧

1. 正常情況下病人可於術後七至十天出院，在傷口未發生感染的正常癒合情況下，約在術後第十天拆線。
2. 病人可以在出院後返回門診拆線或在第十天拆線後出院，出院前醫護人員會提示一些應注意的事項，假使有任何疑問應隨時向醫護人員詢問。
3. 出院後須繼續強化肌肉的運動，不要使膝關節超過髖關節（譬如不要坐太低的椅子，加高便盆，不要彎腰撿東西等），不要作跨腳的動作，這些指示在手術後至少三個月內，都須嚴格遵行。
4. 宜穿質軟、低跟鞋。

◆最後的叮嚀

1. 人工髖關節是科技的結晶，也是多少人付出的心血，要好好珍惜它，雖然人工髖關節的使用壽命已大為延長，但仍須與醫師保持密切聯繫，如果因其他原因須做小手術（如拔牙），一定要記得要告訴其他醫師，曾經換過人工髖關節，他們會為您加上抗生素的治療，以避免感染的可能；一旦關節感染會有發燒，患部疼痛或分泌物出現，請立即返院診察。
2. 三個月後可行一般的性生活（若要提早則必需採用患者平躺在下方，兩腿稍分開之姿勢），六個月後游泳是被允許的，但劇烈運動如打網球、滑雪等仍須禁止。
3. 如果患肢突然感覺劇痛，髖部凸出，活動時很痛，且患肢變短，表示彌補物脫臼，即需返院診視。
4. 為確保人工關節不會提早出現耗損或鬆動等現象，縮短使用壽命，例如：蹲坐、劇烈的跳躍運動和過度負重都是不適宜的。
5. 假使病人能遵守上列注意事項，好好保養人工髖關節，則它的使用壽命將可以超過十五年。

附圖：彎曲、內展及內旋的動作，容易引起脫臼

