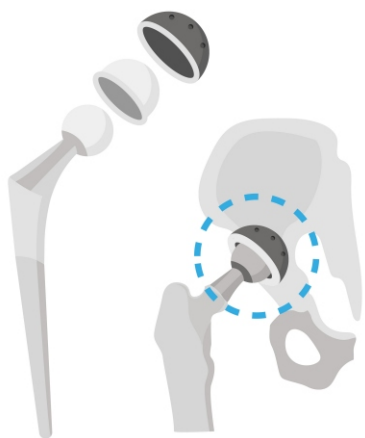


人工髖關節 置換術術後照護



一、術後復健運動

1. 膝蓋下壓運動：手術後當天起即可做。
每天4回，每回10次。



用力收緊大腿肌肉，使膝部盡量平貼於床面，維持五秒再放鬆。

2. 便盆運動：每天4回，每回10次。



平躺，髖部及膝蓋彎曲，而且腳底板平貼於床面。挺直髖部且抬起臀部，維持這個姿勢數5下，然後放鬆。

3. 直腿抬高：術後2-3天即可執行。
每天4回，每回10次。



平躺，非開刀側的膝蓋彎曲，腳底板平貼於床面，開刀側腿膝蓋保持伸直，腳尖朝天花板抬高至45度，維持5秒再放鬆。

4. 俯臥：手術3-5天起可執行此活動。
每天4回，每回10次。

朝下俯臥，腳伸出於床緣外，肚子下墊個枕頭以拉平下背部。



記得，當做這姿勢時，須小心不要將開刀側腿跨過非開刀側腿。

5. 俯臥抬腿：(依病患情況執行)



配合4，每天2回，每回十次。

6. 髖部外展：(依病患情況執行)
每天4回，每回10次。

側躺向非開刀側，在大腿與小腿間夾個枕頭，非開刀側腿應彎曲以保持平衡，



開刀側腿伸直地往天花板方向抬高，膝蓋保持伸直，再緩緩降回枕頭上與床面平行，做時請確實側躺。

7. 伸膝阻力運動：手術後10-14天。
每天4回，每回10次。



坐於床緣身體微後傾，開刀側大腿下墊一毛巾卷。

- (1) 緩緩地盡量伸直開刀側腿的膝部，再緩緩放下。
- (2) 非開刀側腿壓在開刀側小腿上，重覆(1)的動作。
- (3) 大腿保持平放床面。

8. 站立時亦可做3、5、6項運動。



病房 製作

諮詢專線：(04)7113456#8691

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年04月

修訂日期：2025年09月(三版)

51500-單張-中文-540-03

二、術後注意事項

1. 下床活動須經醫師同意，且第一次使用助行器、拐杖等輔具者須由醫護人員現場指導。
2. 下床活動請使用走道扶手；夜間請打開夜間照明預防跌倒。
3. 傷口會有引流管，應避免壓、折和拉扯。
4. 病人雙下肢中夾 "A" 字枕頭，可維持兩腿伸直，向外張開。
5. 翻身可預防壓瘡，並可檢查傷口是否有血跡，請每1-2小時幫病人翻身(翻身法由護理人員實際指導)。
6. 紗布或傷口表面血跡多時，請通知護理人員。
7. 若醫師許可，可在開刀處敷料上敷冰枕，減輕疼痛、腫脹。
8. 床頭可搖高，方便病人進食，角度依醫囑調整。
9. 若傷口疼痛無法忍受或休息，請告知護理人員，必要時可給止痛劑(口服或打針)，止痛劑不會影響傷口癒合。
10. 病人如覺胸部突然緊縮、發汗、臉色蒼白、心跳急促、嗜睡，請馬上告訴護理師。

三、飲食

1. 手術後如醫師無特殊囑咐，在完全清醒後，可進食少許開水，無嘔吐就可進食。
2. 多吃蔬菜、水果，每天至少喝水2000ml 以上，預防便秘、尿道感染及結石。
3. 多吃蛋白質、鈣質食物，如魚、肉、蛋、牛奶、豆腐、小魚乾等，促進傷口癒合。但勿刻意吃鈣片或高鈣牛奶，避免結石。
4. 禁煙酒，以免影響血液循環及傷口癒合。



四、居家照顧注意事項

1. 睡覺或側躺時，兩膝中間一定要夾厚枕頭，至少與臀部同寬(約6週)。
2. 勿持續坐超過一小時以上，應常站立、伸展腿部、走幾步等做姿勢轉換，預防髖關節攣縮、屈曲。
3. 避免做使髖關節用力的動作，如過度彎腰、提重物、跑、跳。

4. 至少 4週以上，才可使開刀的腿站著時用力，但仍需用手杖幫助負重。
5. 10週至 3個月內，患腿勿承受全部體重，或者用患腳單腳站立。
6. 手術後 6週內應取得醫師同意，才可駕駛汽車。
7. 需經過醫師許可才能進行洗澡，洗澡時坐高椅子採淋浴較安全。
8. 浴室應鋪地毯或防滑磚，穿齒紋較深的鞋，以防止滑倒。
9. 上完廁所清潔時請轉向健側。
10. 絕對不要有突然跌坐的姿勢。
11. 返家後仍應續使用輔助器(拐杖或助行器)，慢慢增加活動量。
12. 請遵守醫師指示，定期返院。
13. 緊急返診情況：
 - (1) 跌倒撞擊開刀部位。
 - (2) 開刀部位嚴重疼痛。
 - (3) 開刀部位疼痛且關節活動困難。
 - (4) 患處有大爆裂或有“喀喀”聲。
 - (5) 開刀傷口紅、腫、熱、痛，有多量異常或膿性分泌物。

五、禁忌姿勢



- 翹二郎腿或內八字



- 坐姿
(大腿與身的夾角小於膝蓋高於髖部)



- 沒有扶手的椅子。
- 彎腰。



- 側躺
(兩腿間沒有夾枕頭)



- 曲身拉被子

六、正確姿勢



- 站立



- 坐姿/半躺



- 兩腿間夾個枕頭



- 撿東西(右腳開刀)

- 使用有扶手的椅子，起立時將開刀側腿擺前。

- 平時被子直摺放在床的一側或上床前
先將被子鋪開。



- 用長鞋托穿套入式鞋
(沒有鞋帶的鞋)，或
腳先套入鞋子前段，
手扶好穩住身體，一
腳向後彎曲抬高，
用手套入後段，同樣
姿勢再換穿另一腳，
或暫時由家人代勞。

◎正確開車姿勢：椅背斜後，腰墊一小枕，維持腿部與身體角度大於90度。
注意：至少手術後 6 週才能開車。

自我評量(是非題)

- () 1. 下床活動須經醫師同意，且第一次使用助行器、拐杖等輔具者須由醫護人員現場指導。
- () 2. 睡覺或側躺時，兩膝中間不需要夾厚枕頭，以免不適。

參考資料：

彰基護理部、骨科部、復健科物理治療組
(2024)·人工髖關節置換術術後照護
(第十六版)·衛教單張。

題號	1	2
解答	○	X