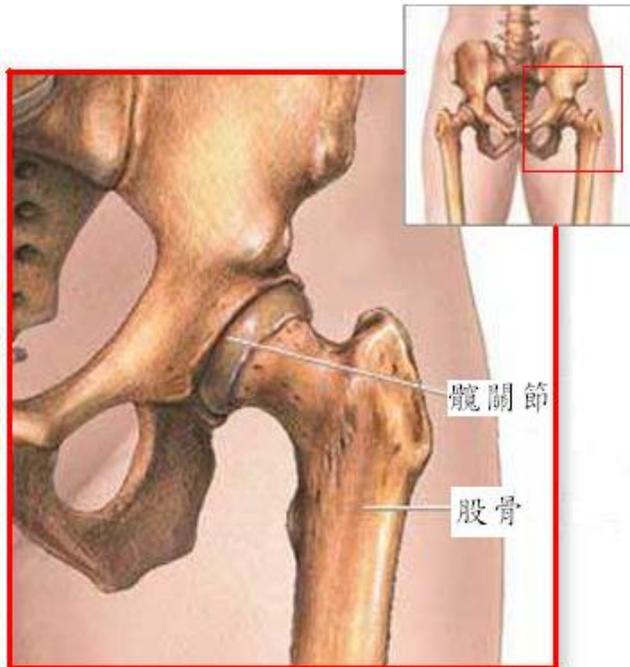


# 髋關節術後之 注意事項



## ※影響髋關節病變的因素：

1. 關節炎。
2. 股骨頭缺血性壞死。
3. 外傷造成股骨頭、股骨頸骨折。
4. 腫瘤。

## ※髋關節病變的症狀：

1. 髋關節的疼痛。
2. 髋關節的腫脹變形。
3. 肢體的活動受限制。
4. 走路困難、跛行。

## ※手術後應注意事項：

1. 兩腿中間應放一個枕頭，避免人工髋關節脫臼。



2. 手術後第一天可斟酌情況搖高床頭，以不超過  $60^\circ$  為宜，可做梳洗、進食和看報等日常活動。

3. 攝取高蛋白、高纖維、高維生素的均衡飲食。



4. 為了早期下床您須做肌肉收縮運動和趾關節、踝關節及膝關節的主動性運動。



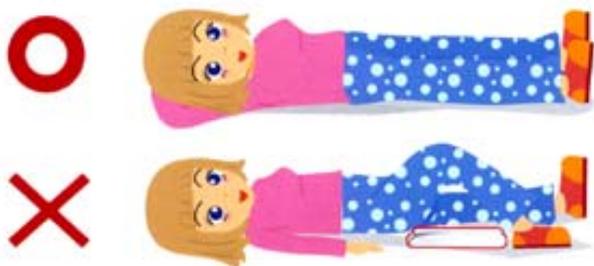
5. 患肢不能承受身體重量，須用四角拐助行三個月。



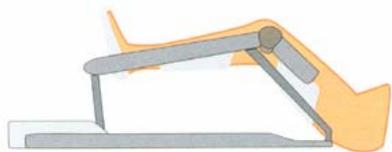
6. 給予傷口的冰敷可以減少腫脹、預防出血、減輕疼痛及不適。



7. 膝部保持平直放置床舖上，患腿抬高、足部懸空，將枕頭放在小腿以下 1/3 處，膝下不可以墊枕頭，以免膝蓋彎縮，致使往後無法伸直。

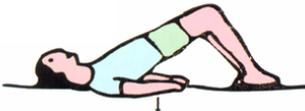


8. 手術後醫師會使用持續被動性運動機器(continous passive motion machine CPM)，逐漸增加膝關節的屈曲程度，以避免發生屈曲彎縮。練習患膝能彎曲至角度大於 90 度，才算恢復正常功能。



9. 活動時，患肢可著地，部份支撐體重，約六星期左右，即可完全負重。

### ※復健運動：

1. 便盆運動 	2. 腿部平直抬高運動 
3. 膝部外展運動 	4. 髖部伸展運動 
5. 足背運動 	6. 股四頭肌運動 
7. 側臥腿部伸屈運動 	8. 髖部外展運動 
9. 膝部懸擺運動 	

### ※手術後應注意的事：

<p>❌ 錯誤： 側臥，兩腿間沒夾枕頭</p> 	 <p>(斜線部份表患側)</p>
	
 <p>過度向前傾</p>	 <p>曲身拉被子</p>
 <p>兩腿勿交叉</p>	
	

諮詢電話：07-6437901 轉 450 衛教小組