

人工髖關節置換術 術後照護



護理部、骨科部、復健科物理治療組製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30- 5：30

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：www.cch.org.tw/knowledge/knowledge.aspx



彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

JCI國際認證 SINCE 1896

給予『人工髖關節置換術術後照護』護理指導及單張

家屬/病人簽名

編碼：5736-單張-中文-117-13

◎術後注意事項◎

1. 下床活動須經醫師同意，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，請通知護理人員。

◎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。

◎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，至少與臀部同髖（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. 絕對不要有突然跌坐的姿勢。
10. 返家後仍應續使用輔助器（拐杖或助行器），慢慢增加活動量。
11. 請遵守醫師指示，定期返院。

12. 緊急返診情況：

- a. 跌倒撞及開刀部位。
- b. 開刀部位嚴重疼痛。
- c. 開刀部位疼痛且關節活動困難。
- d. 患處有大爆裂或有"喀" "喀"聲。
- e. 開刀傷口紅、腫、熱、痛，有多量異常或膿性分泌物。

◎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，使膝部盡量下壓平貼於床面，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，每回十次。



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，每回十次。



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，每回十次。



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，每回十次。



坐於床緣身體微後傾，開刀側大腿下墊一毛巾卷。

A. 緩緩地盡量伸直開刀側腿的膝部，再緩緩放下。

B. 非開刀側腿壓在開刀側小腿上，重覆A的動作。

C. 大腿保持平放床面。

8. 站立時亦可做3、5、6、項運動。

禁忌姿勢 X



翹二郎腿或內八次



側躺(兩腿間沒有夾枕頭)

坐姿(大腿與身體的夾角小於90°或膝蓋高於髖部)



沒有扶手的椅子

彎腰

曲身拉被子

正確姿勢 O



站立

兩腿間夾個枕頭

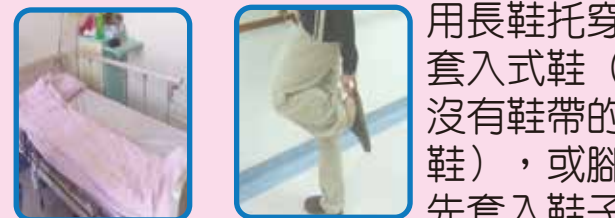
半躺



使用有扶手的椅子，起立時將開刀側腿擺前。

坐姿

撿東西(右腳開刀)



平時被子直摺放在床的一側或上床先將被子鋪開。

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，同樣姿勢在換穿另一腳，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°。

注意：至少手術後6週才能開車。

學習自我評量

- () 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. 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。
- () 3. 多吃蔬菜、水果，水分想喝再喝，預防便秘、尿道感染及結石。
- () 4. 睡覺或側躺時，兩膝中間不用夾厚枕頭，以免不適。
- () 5. 術後復健運動，每個動作每天做四回，每回做10次。

題號	1	2	3	4	5
答案	○	○	×	×	○

參考資料：

袁光霞、林碧珠 (2013) · 骨骼、肌肉、關節疾病病人的護理 · 於廖張京隸總校閱，內外科護理學 (四版，18-96-18-105頁) · 台北：永大。

制訂日期：1985年4月

修訂日期：2015年10月 (第十三版)

編碼：5736-單張-中文-117-13