屏基醫療財團法人屏東基督教醫院

人工髖關節置換手術後照護須知

編　　號	ND 外-019
製訂日期	2003.08
八修日期	2026.04

一、首次下床先坐在床緣腳踏地，沒有感覺頭暈再由照顧者或護理人員協助下床，以免發生跌倒。

二、手術後 1~2 天內，關節偶會有輕微腫脹，患部可墊高(圖一)、並依醫師指示冰敷，減輕腫脹不適，每次冰敷不宜超過 10~20 分鐘，一天 4 次為原則。

三、手術後應保持正確姿勢：

(一)將雙腿向外自然展開，不可做交叉跨腳的動作，以防手術部位脫位。

(二)躺在床上時，仰臥或側臥兩腿間使用枕頭支托維持外展，以防止手術過的髖關節內收(圖二)。



圖一患部墊高姿勢

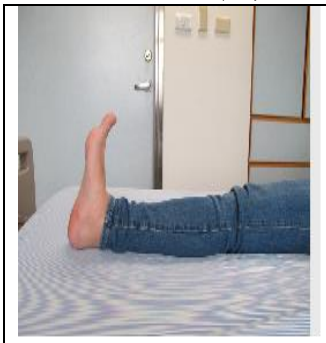




圖二仰臥或側臥姿勢

四、術後及返家後須知：

(一)手術後當天，即可執行腳踝、股四頭肌和臀中肌運動，每個動作一天做四次，分早晨、中午、傍晚、睡前。每次復健時間持續 5-10 分鐘。





腳踝運動





股四頭肌運動

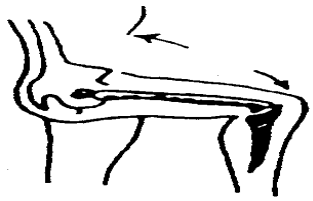
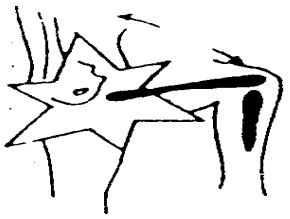




臀中肌運動

(二)使用輔助器，如：拐杖、助行器，直到醫生認為您的肌肉張力夠強，骨頭已長好才能恢復步態(一般約六至八週)。
(三)穿鞋應選擇內裡有襯軟墊，以及低跟的鞋子。
(四)當您覺得身體狀況允許時，即可回到工作崗位，最好由輕鬆、較短時間的工作開始。
(五)三個月內勿開車，保持正常體重。
(六)三個月後可行一般性生活(若要提早，則必需採患者在下方，兩腿稍分開的姿勢)。
(七)每年至少定期檢查一次，有問題時應隨時返院診治。
(八)傷口保持乾燥並每日換藥。
五、有下列情況時，請立即返院診查：
(一)發炎症狀：發紅、有分泌物、壓痛增加、腫脹、發燒。
(二)嚴重的疼痛或因疼痛使關節活動量無法增加。
(三)因跌倒而致髖部受傷。
(四)髖關節部位有「大爆裂」或「喀喀」的異常脫臼音或徵兆時。

下列姿勢，三個月內都須嚴格執行：

正　確	說　　明	錯　誤
	1.不將您的膝蓋高過手術過的髖關節。	
	2.採坐姿時座椅要有扶手，避免低矮柔軟的椅子並需將膝蓋的高度保持在髖關節以下，絕對不要將身體往前。	
	3.蹲下時，請彎沒開刀那邊的膝蓋，而將開刀過的那隻腿保持伸直在後面。	
	4.當您想將兩腿伸直平坐時，請切記兩手如圖向後撐住，千萬不要讓身體向前傾。	
	6.左圖要撿地上物，請用一些方便裝置代勞，千萬不隨意彎腰下去。	

※諮詢電話：08-7368686 轉 4520　　屏基關心您　祝您早日康復

衛教單張簽收聯

本人已接受【人工髖關節置換手術後照護須知】衛教說明，並經衛教人員確認理解相關照護重點

理解程度（護理人員評估-病人/家屬可重複衛教重點）

☐ 完全了解　☐ 大致了解　☐ 需再次衛教

病人/家屬簽名：_____ 護理師簽章：_____ 中華民國___年___月___日