



人工髖關節置換術(前外側切開式)

病人護理指導

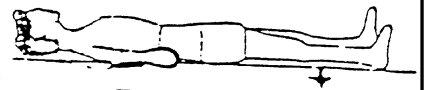
手術後應抬高患肢20度，保持外展姿勢，不必刻意於雙腿間置放枕頭，且當麻醉清醒後即可適時運動，恢復效果會越好，因此建議進行以下運動：

一、臥床休息時：

- (一)至少每2個小時翻身一次以避免壓瘡形成，翻身過程中，兩腿間仍須放置枕頭以維持患腳之外展。
- (二)每小時至少作深呼吸及咳嗽動作4次，以避免痰液沉積，造成肺炎。
- (三)增加水份及纖維食物之攝取，以避免發生膀胱炎或便秘。
- (四)觀察患肢顏色、溫度、活動度，注意血液循環。

二、復健運動(請依照醫師指示下進行下列運動，以防肌肉萎縮及關節僵化)：

- (一)大腿肌肉收縮運動：在平躺情況下，緊縮患肢大腿肌肉後，將膝蓋下壓，足跟緊貼床面維持5秒後再完全放鬆，重覆動作。(圖一)

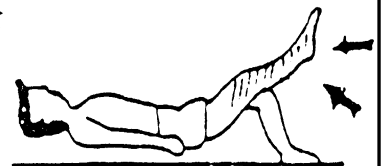


- (二)腳掌下壓上屈及旋轉動作：將腳掌下壓5秒，上屈5秒及左右旋轉踝關節一次，重覆動作。



圖一

- (三)抬臀運動：利用您的健側腿彎曲踩床，緩慢的將身體撐起3秒鐘後再緩慢放下。



圖二

- (四)直腿抬高：先伸直膝蓋後作抬腿的動作，若無法抬高，另一腳可微屈膝以協助。(圖二)

- (五)向外張腿：腿部可伸直，以遠離身體中線的方式，但不可外轉，注意收腿回復正常自然正中位置，切勿跨越另一腿。

- (六)健腿的伸展運動(行雙關節置換術者不可作此動作)：平躺且患腿完全伸直的狀況下，健肢屈膝並漸靠近胸部，維持5秒鐘。

- (七)若因個人情況特殊，須採特別姿勢時應依遵照醫師之指示。

參考文獻

Greg, A. Erens. (2012). *Patient information: Total hip replacement (arthroplasty)*.

Retrieved from <http://www.uptodate.com/contents/search>