

(前外側切開式) 人工髖關節置換術病人護理指導




手術後應抬高患肢20度，保持外展姿勢，因前外側切開式故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。翻身過程中避免髖關節內轉可於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，以避免發生泌尿道感染或便秘。
- (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。

復健運動	圖解
<p>(一) 大腿肌肉收縮運動：</p> <p>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。</p>	 <p>膝蓋下壓，足跟緊貼床面</p>
<p>(二) 腳掌下壓上屈及旋轉動作：</p> <p>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。</p>	 <p>腳掌下壓上屈</p>
<p>(三) 抬臀運動：</p> <p>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。</p>	 <p>健側腿彎曲踩床，緩慢的將身體撐起</p>

(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。



伸直膝蓋後作抬腿

(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。



健肢屈膝並漸靠近胸部

參考資料

- 馮容芬、王桂芸（2017）· 肌肉骨骼系統疾病之護理· 於劉雪娥、王桂芸、馮容芬總校訂，新編內外科護理學下冊（五版，1555-1561頁）· 永大。
- Hansen, S., Aaboe, J., Mechlenburg, I., Overgaard, S., & Mikkelsen, L. R. (2019). Effects of supervised exercise compared to non-supervised exercise early after total hip replacement on patient-reported function, pain, health-related quality of life and performance-based function— a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical rehabilitation*, 33(1), 13-23.



護理指導評值：

◎是非題

1. () 手術後應抬高患肢 20 度，保持外展姿勢。
2. () 翻身過程中避免髖關節內轉，需維持患肢外展狀態。
3. () 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。

◎選擇題

4. () 哪一個動作行雙關節置換術者不適合做？
(1) 健腿的伸展運動；(2) 向外張腿；(3) 直腿抬高；(4) 腳掌下壓上屈及旋轉動作
5. () 每 2 個小時翻身一次的目的是？
(1) 避免壓傷；(2) 減少傷口流血；(3) 避免關節僵化；(4) 提高肺活量
6. () 哪一個不是人工髖關節置換術的復健運動？
(1) 健腿的伸展運動；(2) 直腿抬高；(3) 深呼吸運動；(4) 向外張腿

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1. (O) 2. (O) 3. (O) 4. (1) 5. (1) 6. (3)

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330