

## 一、什麼是髋關節？

髋關節是人體站立或行動時最重要的關節，也是連接人體軀幹及下肢的樞紐，主要支撐人的重量並且提供多角度的活動，如蹲、跑、跳、跪、外展、向前彎曲與向後伸展等的動作。

## 二、什麼是髋關節置換術？

是利用植入人造的假體，一為股骨頭，一為髋臼，取代原來髋關節損壞部分的手術，以提供一個更穩定、活動範圍更大的髋關節，並能有效減輕疼痛。



## 三、髋關節置換術適應症

髋關節置換術適用於關節炎、股骨頭壞死、先天性關節疾病、接受全髋關節置換術後鬆脫或股骨頸骨折等手術後失敗須再造重塑者。

## 四、髋關節置換術術後護理

1. 手術後，傷口會放置一條引流管，以預防滲出液積聚，請勿彎折及拉扯。
2. 保持患肢平直及向外伸展，避免人工髋關節脫臼。
3. 手術後第二天即可漸進式坐起下床，但需注意患肢不可負重，且髋關節彎曲角度不可超過90度。
4. 若傷口紗布有滲液滲濕時，請告知護理人員更換敷料。
5. 若醫師許可，可在手術部位敷料上冰敷，以減輕疼痛及腫脹。
6. 若傷口疼痛無法忍受，可告知護理人員給予止痛劑。

7. 若覺胸部突然緊縮、發汗、臉色蒼白、心跳急促，請馬上告知護理人員。

## 五、日常生活注意事項

1. 日常生活禁忌姿勢：



椅子太低無扶手



馬桶太低



彎腰撿東西

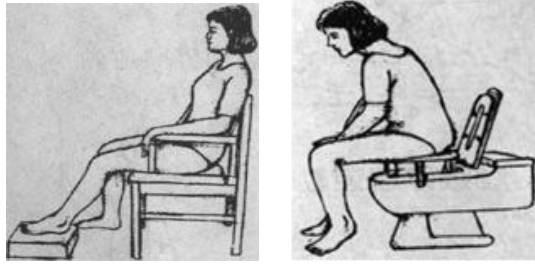


屈身拉被子



雙腿交叉或蹺腳

## 2. 日常生活合適姿勢：



坐  
椅夠高需有扶手 馬桶若太低升高座位



撿取地面物品，請彎曲健肢膝蓋  
將患腿向後伸直

3. 手術後，患肢勿承受全部體重，也避免用患肢單腳站，聽從醫師指示使用拐杖或助行器約三個月。
4. 家中浴室應鋪防滑磚，或穿止滑鞋，以預防跌倒。
5. 勿持續坐超過一小時以上，應常站立、伸展腿部等，做姿勢轉換，以預防髖關節攣縮。
6. 避免過度彎腰、提重物、跑和跳，勿長途步行，避免身體及

髖部彎曲角度小於90度，以預防脫位。

7. 當身體狀況許可，即可回到工作崗位，最好由輕鬆、短時間的工作開始，逐漸增加活動。
8. 返家後，仍繼續執行住院期間所教導的復健運動。
9. 手術後6週內勿開車、性生活。
10. 遵從醫師指示定期返院看診。

## 六、出院後應立即返診情況

1. 傷口有皮膚發紅，壓痛增加，腫脹，發熱，滲出液。
2. 跌倒導致髖部受傷，或撞擊到開刀部位。
3. 髖關節有異常爆裂或"喀"喀"的脫臼聲。
4. 嚴重疼痛，關節活動困難。

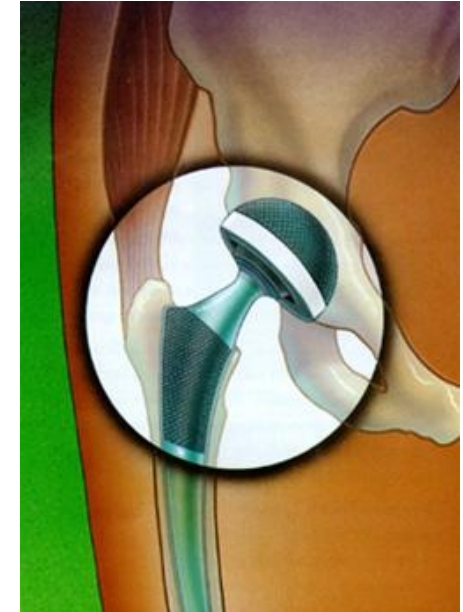


護理部印製

諮詢專線：(03) 3613141 轉  
7385、7386 (3C 病房)  
109.12 825093 B41470

## 外科衛教系列 (14)

## 認識人工髖關節置換術



聖保祿醫院