

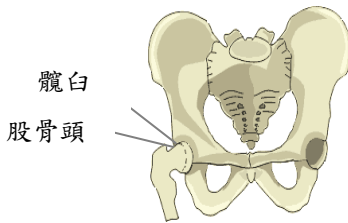
認識人工髖關節置換術

國泰綜合醫院骨科 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 定義

髖關節是指髖臼與股骨頭接合處，且由軟骨、滑液膜及纖維囊輔助形成一個活動靈巧的關節（見圖一）。

髖關節置換術是將病變髖關節之髖臼及股骨頭修整，以人工關節替代之（見圖二）。



圖一



圖二

■ 病因

- 骨性關節炎：亦即退化性關節炎。
- 類風濕性關節炎：因免疫機能障礙所引起。
- 化膿性關節炎：由感染而造成。

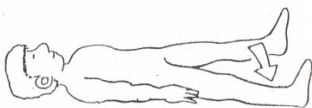
- 外傷性髖關節疾病：因外傷而引起。
- 股骨頭缺血性壞死：股骨頭血循不良而引起。

■術前診斷與治療

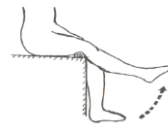
- 觸診
- X光判讀

■術後復健運動

- 確實執行術後復健運動（初期須有人協助）。
 - ◆健肢關節維持全範圍運動。
 - ◆可舉砂袋以增強手臂及肩膀肌肉的力量。
 - ◆患肢做足背屈曲、股四頭肌運動及踝關節旋轉。
 - ◆大腿外展運動：平躺，將患肢由身體一側向外伸展。每天二次，每次 20 下（見圖三）。
 - ◆膝蓋伸直運動：若無禁忌，術後病人可坐起時，將小腿垂在床邊，以床單捲成圓筒狀，置於患肢膝蓋下，以大腿用力，將小腿伸直（見圖四）。



圖三

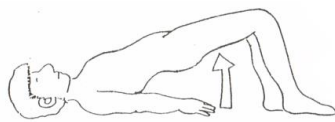


圖四

- ◆腿伸直抬高運動：平躺，健肢膝蓋彎曲、腳踩床面，將患肢腿伸直，儘量向上抬高，維持數秒。每天二次，每次 20 下（見圖五）。
- ◆骨盆運動：平躺，彎曲雙腿膝蓋，兩腳底與手掌平貼於床上，挺腰，抬高臀部及大腿，維持 5 秒鐘再放鬆。在床上使用便盆，也可採用此法。每天三次，每次 20 下（見圖六）。



圖五



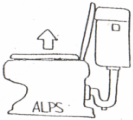





圖六

- ◆臀肌收縮運動：兩側臀肌向肛門口縮緊，約 5 秒鐘後再放鬆，每天二次，每次 20 下。
- ◆側踢伸展運動：單側髖關節手術的病人，在下床行走前，應先練習站立；將手扶在門邊，用健肢站立，然後患肢向外伸展，直到保持姿勢平穩為止。
- ◆曲膝運動：平躺，彎曲患肢大腿和膝蓋，向胸部方向抬高，練習膝部和髖部的彎曲，並加強腿部力量，髖關節彎曲勿超過 90 度，每天三次，每次 20 下。

■ 日常生活注意事項

■ 確實遵守日常生活的正確姿勢，並避免禁忌姿勢。

	正確○	錯誤X
撿拾物品	<p>患肢大腿伸直、健肢膝蓋彎曲，採跪姿撿拾物品</p> 	<p>身體及髖部彎曲角度小於 90 度</p> 
上廁所	<p>必要時可升高馬桶坐</p> 	<p>馬桶太低時會使身體及髖部彎曲角度少於 90 度</p> 
睡覺	<p>先鋪好被子再上床</p> 	<p>曲身拉被子</p> 
穿鞋襪	<p>坐時椅面要夠高，最好有扶手，維持膝部低於髖部</p>	<p>過度彎腰，翹腿或外轉髖關節</p>

- 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。
- 繼續執行住院期間所教導的復健運動，及使用柺杖或助行器，直到回門診時聽取醫師指示。
- 沐浴宜採淋浴方式。
- 當身體狀況許可時，即可回到工作崗位，最好由輕鬆、短時間的工作開始，逐漸增加活動且需有足夠的休息。
- 駕車、性生活可在手術六星期後恢復，但三個月內髖關節只能負擔部份體重。
- 應定期追蹤，有以下情形須立即返診：
 - ◆ 患處紅腫熱痛
 - ◆ 跌倒致髖部受傷
 - ◆ 髖部有異常聲響
 - ◆ 嚴重的疼痛

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5251-5253

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8101-8103

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2901-2903

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

ACS00.030.2013.12 七修
2020.04 審閱