

人工髖關節置換術術後需知

一、術後注意事項

術後傷口難免有疼痛腫脹情形，除了使用止痛藥外，可依醫囑採局部冰敷以減輕疼痛及腫脹，一次 10 至 15 分鐘，一天可執行數次。

(一)手術後第1天

1. 術後須每2小時翻身一次，翻身時雙腿間須置放一枕頭，避免內收、內旋，術後三個月須保持髖關節外展姿勢，患肢勿內收做交叉腳的動作，避免人工髖關節脫臼。
2. 術後床頭搖高以不超過90度為原則，可執行一般日常生活活動，如：梳洗、進食、讀報等活動。

(二)手術後第2~3天

1. 可採漸進式下床，先坐於床緣約5分鐘，若無頭暈不舒服，可使用助行器，以患肢不負重為原則，先站立於床旁5分鐘，待無不舒服再以助行器協助走動。
2. 助行器使用方法：讓身體的重心放在健側，雙手將助行器挪前一步，患側同時向前一步，再手握助行器支撐身體，同時健側再向前一步。
3. 拐杖使用方法：讓身體的重量由健側來支撐，兩支拐杖及患肢同時跨出一步後，健側向前一步。
4. 避免彎腰過度：如上蹲式廁所，或任何可能會讓髖關節彎曲大於 90 度的動作。

(三)手術第3天以後：

1. 可於病房走廊步行，但活動不超過 20 分鐘。
2. 洗澡時以淋浴較為安全與方便。

3. 雙側髖關節置換者，請加高馬桶座，但若只換單邊者，不一定要升高馬桶座位，如廁時可將手術的腿伸直，並小心坐下及站起時千萬不可扭轉髖關節，同時保持兩腿張開的姿勢。
4. 持續使用輔助器(拐杖、助行器)直到醫師評估肌肉張力夠強，骨頭已長好時才可恢復正常的步態(一般約 6~8 週)。
5. 鞋子應選擇有襯軟墊及低跟(勿超過 3 公分)的鞋。
6. 6 週內請勿開車；3 個月後可有性生活。
7. 保持運動每天散步 15 分鐘，可游泳，但劇烈運動仍須禁止；且保持正常體重，理想體重計算如下：
男性： $(\text{身高}-80) \times 0.7$ ，女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6$ 。
8. 飲食多吃小魚乾、排骨或喝鮮乳，補充鈣質。

二、出院指導：

- (一)術後三個月內在日常生活上有一些姿勢上的限制，包括平躺或側躺時雙腿間夾枕頭、不可交叉腿、不可以彎腰取物、不可坐低椅子、需採淋浴方式、坐下時患肢往前伸、避免膝蓋高於髖關節等姿勢。
- (二)需持續執行復健運動，運動不宜太劇烈，建議以散步為主。
- (三)持續使用助行器及做復健運動，如股四頭肌運動、抬腿運動等，以增強下肢肌肉力量，助行器使用時間及患肢負重程度應遵照醫生指示。
- (四)保持傷口敷料清潔乾燥，如有不慎弄濕則需以無菌方式更換敷料。

三、何時需返院檢查

- (一)在出院 7 天後須返院做第一次檢查。

(二)傷口有發紅、分泌物、疼痛加劇、腫脹及發燒時。

(三)因跌倒而致髖部受傷。

(四)髖關節部位有「喀喀」的異常聲時。