中心診所醫療財團法人中心綜合醫院
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號
(02)2751-0221 http://www.clinic.org.tw

# 人工髖關節置換術護理指導

## 一、構造：

人的髖關節是由一個球(股骨頭)及杯狀物(髖臼)所構成，其表面有層軟骨及滑潤的液體，才能靈活的轉動，它是全身受力最重的關節 。

## 二、髖關節常見的疾病：

當人的髖關節有了毛病，軟骨不再平滑，滑囊膜因發炎而萎縮，關節囊瘢痕化，不能像往常一般運轉自如。

(一)退化性髖關節炎。

(二)缺血性股骨頭壞死。

(三)風溼性髖關節炎。

(四)因受傷引起的病變。

## 三、「人工髖關節」的介紹：

人工髖關節的結構與人體的髖關節相同，通常由一個塑膠(聚乙烯)做成的杯狀物及一個合金做成的球幹體合併而成。球幹體的部份是由頂端的球體及其延伸物(幹體)合成的，其幹體是用於崁入股骨髓腔內以達到穩定度。

## 四、人工髖關節的種類：

(一)有骨水泥:杯狀物及球幹體皆骨水泥黏著在骨盤髖臼及股骨髓腔內就像器皿以強力膠黏著的道理相同。

(二)無骨水泥:利用精密設計的杯狀物螺紋及球幹體的凹凸面，使骨頭崁入人工 關節表面，當關節組織結構已破壞時，達到緊密結合。

## 五、為何要更換人工髖關節？

(一)當關節組織結構已破壞時為了消除髖關節疾病所引起的疼痛，(疼痛的位置主要在髖部，但時常沿著鼠蹊部大腿內側，放射至膝部)。

(二)為了提供一個更穩定、活動範圍更大的髖關節。

(三)為了增進日常生活的功能。

## 六、人工髖關節是如何換上的？

人工髖關節置換術就是經由骨外科，將人體已壞的股骨頭及髖臼拿掉以人工合成的髖關節取代之。

## 七、手術前準備及注意事項：

(一)檢查項目:包括血液、尿液、X 光(胸部、髖關節)及心電途。

(二)填寫同意書:本人或家屬簽名皆可。

(三)灌腸、準備皮膚:以減少細菌感染。

(四)午夜十二點以後禁食，包括水。以預防麻醉後，嘔吐造成吸入性肺炎，但是有心臟病、高血壓用藥則照常服用，僅喝少許水。

(五)練習深呼吸、咳嗽、床上使用便盆、尿壺。

(六)手術當天護士為您換上手術衣，取下首飾、假牙，清晨七時打上點滴，以補充水份及方便給藥。

## 八、手術後須知

(一)每二小時可由護理人員或家屬協助翻向健側，兩腿間置放一個枕頭，保持患肢外展，以防人工髖關脫臼。

(二)測量進入體內的輸液及從尿管、傷口等引流出來的液體。

(三)傷口疼痛，可告知護理人員，依醫囑給止痛劑。

(四)鼓勵深呼吸及咳嗽。

(五)手術後視情況需要，會在當天或隔天送您去照 X 光。

(六)手術後第一天病床可搖高 60 度，病人可以在床上做一些事如刷牙、吃飯、梳理儀容等。

(七)手術第一至三天內，醫師視傷口引流量情形而拔除引流管，以後只要保持傷口清潔、乾燥即可。

(八)手術後復健運動:主要是強化髖關節周圍的肌肉力量，恢復髖關節活動度直到病人能照顧自己。

1.腿向外伸展運動:平躺，患肢身體一側向外伸展，初期要人協助。

2.腳跟抬高運動:腳跟抬高，與另一腿小腿前側同高。當引流管拔除後，在協助下可練習此運動。

3.小腿垂腿運動:平躺、頭睡在枕頭上，將小腿和腳跟垂在床邊幾分鐘；手術後第一至三天的運動。

4.膝蓋伸直運動:將捲起圓筒狀的被單墊在患肢的膝蓋下,然後加力在腳踝上，使小腿伸直；醫師同意坐起，第四天可開始練習。

## 九、出院後須知

(一)出院後仍須繼續做股四頭肌、臀中肌和腳踝運動。

(二)沐浴以淋浴較安全及方便。

(三)您可能不需加高您的馬桶座，但要小心、在坐下或站起來時，千萬不可扭轉髖關節，同時必須保持兩大腿張開之姿勢。

(四)繼續使用輔助器(拐杖、助行器)直到醫生認為您的肌肉張力夠強，骨頭已長好才能恢復正常步態(一般約為六至八週)。

(五)穿鞋應選擇內裡有襯軟墊，低跟膠底鞋，以防滑倒。

(六)記住要逐漸增加您的肺活量，但期間要有充分的休息。

(七)當您覺得身體狀況允許時，即可回到工作崗位，最好由較輕鬆、較短時間的工作開始。

(八)三個月內勿開車，保持正常體重。

(九)三個月後可行一般的性生活(若要提早，則必需採患者在下方，兩腿稍分開的姿勢)

(十)游泳是被允許的，但劇烈運動如打網球、滑雪等仍須禁止。

(十一)定期檢查(至少每年一次)有問題時應隨時返院診治。

(十二)不要做使膝關節超過髖關節的動作，例如:不要坐太低子、不要彎腰取物、不要做交叉跨腳等運動。下列項目三個月內都須嚴格執行：

1.不能將您的膝蓋高過手術過的髖關節，致角度小於 90 度。

2.坐著時，請將膝蓋的高度保持在髖關節以下，切不要將身體往前傾。

3.蹲下時，請彎沒開刀那邊的膝蓋，而將開刀的腿保持伸直在後面。

4.當您想將兩腿伸直平坐時，請切記兩手如圖向後撐住，千萬不要讓身體向前傾。

5.躺在床上時，不論仰臥或側臥兩腿間夾一枕頭，以防止手術過的髖關節內收。

6.上廁所時，升高馬桶的坐位。換單邊者，可將開刀的腿伸直，不一定要升高馬桶坐位。

7.坐椅要有扶手且夠高，千萬不要坐在低矮柔軟的椅子上。

8.浴盆中，另備坐椅，絕對不要直接坐在浴缸內。

9.要揀地上物，請用一些方便裝置代勞，千萬不隨意彎腰蹲下去。

## 十、須與醫師聯絡的情況

(一)發炎症狀:患部發紅，有分泌物、壓痛增加、腫脹、發燒。

(二)嚴重疼痛。

(三)因跌倒而致髖部受傷。

(四)因疼痛或不適，使活動量無法增加。

(五)在髖關節部位有「爆裂」或「喀喀」的異常脫臼聲或徵兆時，都須馬上與醫師聯絡。