



髖關節置換術後復健及擺位之注意事項

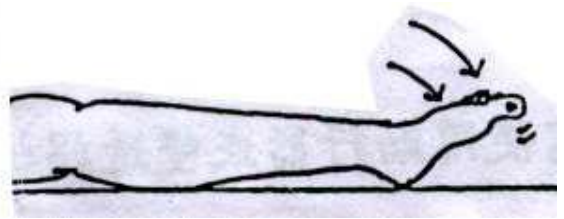
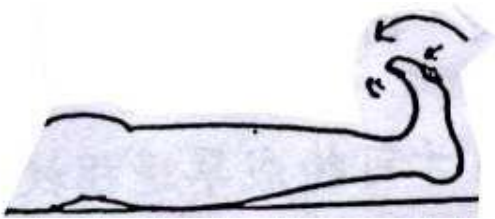
一、手術後應保持的正確姿勢：

手術後，我們將協助您把腿部向外自然展開，且會為您在兩腿之間放置一個枕頭，同時以枕頭把手術側腿部墊高，以減輕水腫。醫護人員會協助您，每 2 個小時翻身一次，讓您維持舒適的臥位。

二、手術後要練習的關節肌肉運動：

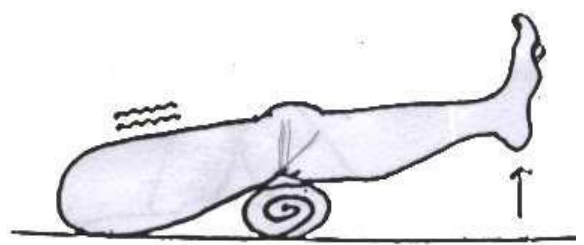
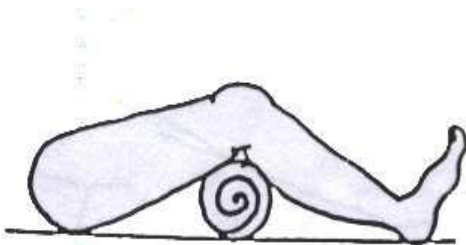
(一)踝關節幫浦運動(Ankle pumping：AP)：

1. 踝關節配合腳趾頭用力往上翹，停 10 秒，再用力往下壓，再停 10 秒，一回合做 10-25 下，每日 3-5 回。
2. 功用：增進下肢循環，減輕水腫，維持足踝關節活動度。



(二)小腿伸直運動(Short arch quad：SAQ)：短臂式股四頭肌等長收縮

1. 膝下墊被子，使膝彎曲約 30 度，將膝蓋完全伸直，停在空中 10 秒，一回合做 10-25 下，每日 3-5 回。
2. 功用：維持大腿肌肉力量。



(三)抬臀運動(Bridge Exercise)：

1. 平躺在床上，雙腿彎曲 45 度（若膝無法彎曲，膝平直亦可練習），臀夾緊用力將屁股抬起離床面約一個拳頭高即可，一次停在空中 10 秒，

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



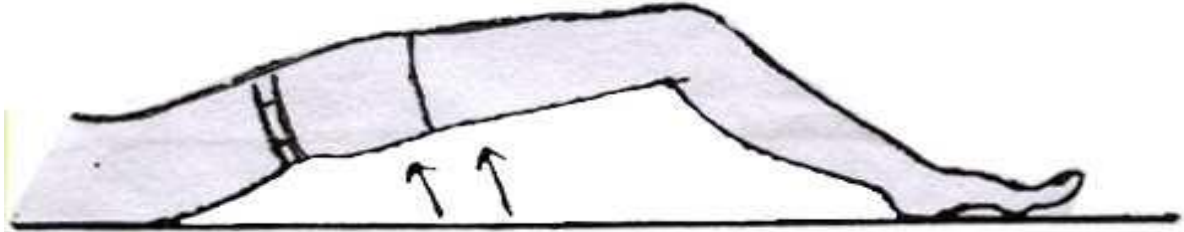
106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221

<http://www.clinic.org.tw>

一回合做 10-25 下，每日 3-5 回。

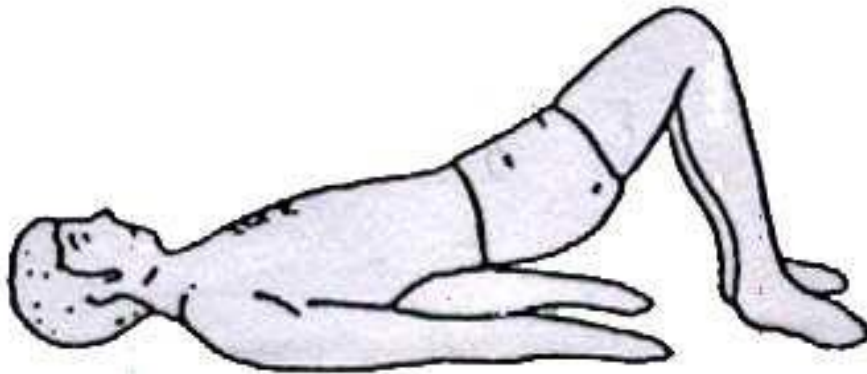
2.功用：訓練臀部下肢肌肉力量。



三、回家後要練習的運動：每日 3-5 回/每回 10-25 下/每次維持 10 秒

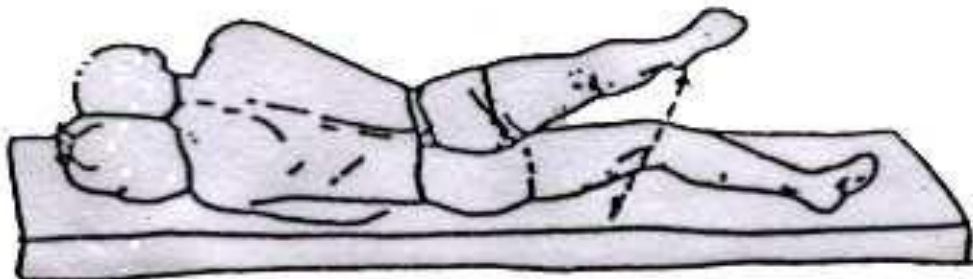
(一)抬高臀部：

1.方法：平躺，彎曲雙腿膝蓋，兩腳底與手掌平貼在床上。伸直髖關節、維持 10 秒再放鬆。



(二)側臥腿抬高：

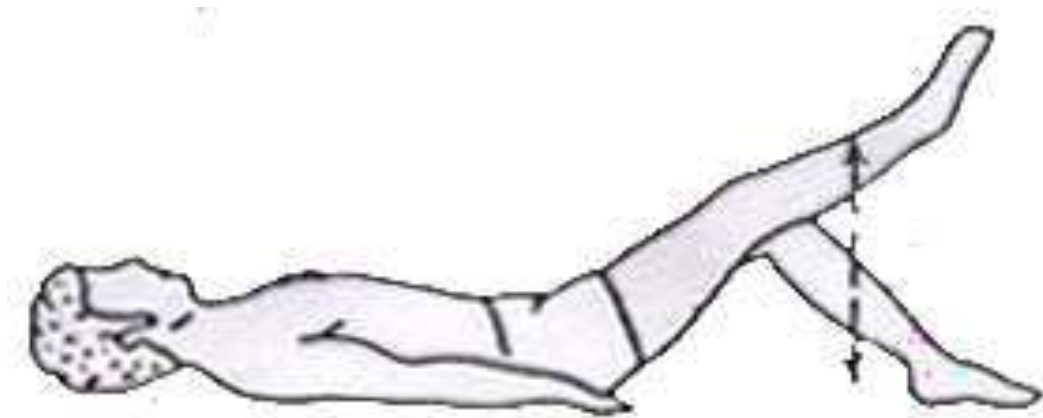
1.方法：躺向健側，彎曲健側髖部和膝蓋，再將患肢的腿向後上方抬高。(做此運動兩腿間要夾枕頭。)





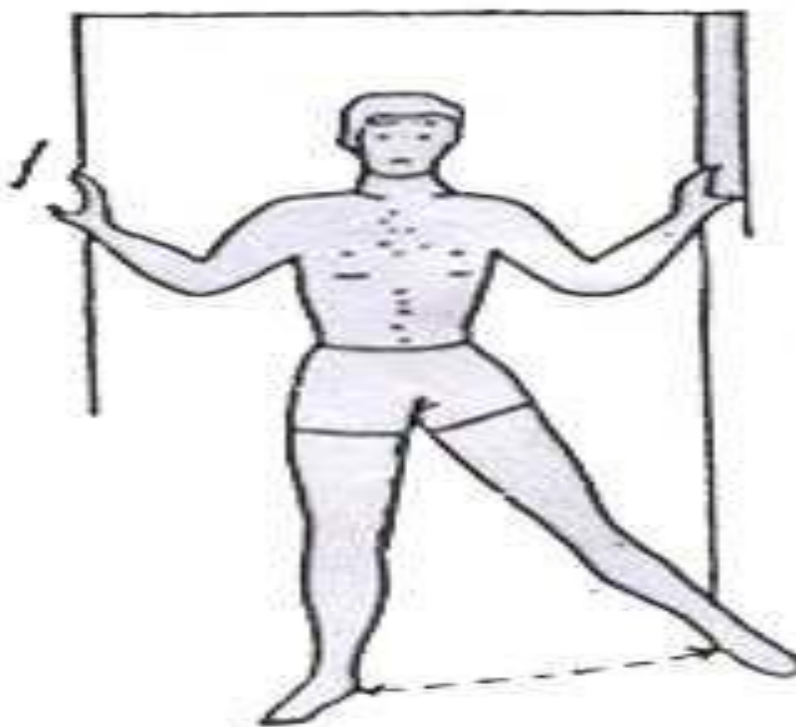
(三)腿伸直抬高運動：

- 1.方法：平躺，將健側膝蓋彎曲，將患肢腿伸直，向天花板抬高（高度可與健側彎曲膝蓋同高），維持 10 秒鐘。



(四)自側伸展：

- 1.方法：若是單側手術，第七天下床站立時可練習。將手扶在門邊，用健側站立，然後患肢由身體的一側向外伸展，直到保持姿勢平穩為止。





(五)俯臥腿抬高運動：

1.方法：俯臥，將患肢抬高，離開床面 10 秒，放下再重覆。



四、手術後 3-6 個月內應注意的姿勢：

- (一)不能將您的膝蓋高過於手術後的髖關節，致髖關節彎曲超過 90 度。
- (二)當您坐著時，將膝蓋的高度保持在髖關節以下，絕對不要將身體向前傾，坐椅要有扶手且夠高，切勿坐在低矮柔軟的椅子上。
- (三)當您蹲下時，請彎曲未開刀的膝蓋，而將開刀的腳保持伸直在後面。
- (四)當您想將兩腿伸直平坐時，請切記兩手向後撐住，身體不可向前傾。
- (五)當您躺在床上時，雙腿須夾枕頭，不論是平躺或側躺時，以防止髖關節內收。
- (六)節內收。
- (七)當您上廁所時，可使用馬桶加高器升高馬桶的坐位，或將開刀的腳伸直，背向後躺向馬桶水箱。
- (八)浴盆中，另備坐椅，絕不可直接坐在浴缸內，最好採淋浴方式。
- (九)要撿地上物時，請用一些方便裝置代勞，千萬不要彎腰蹲下去。
- (十)穿柔軟、低跟的鞋子。
- (十一) 三個月內勿開車。
- (十二) 保持正常體重。

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>

五、禁忌姿勢：

- (一)髖關節屈曲超過 90 度：如：曲身拉被子、曲身撿物、椅子太低沒扶手、馬桶太低。
- (二)髖關節外旋：如：翹腳、兩腿交叉。

六、須與醫師連絡的情況：

如有下列情形，請立即與醫師聯絡：

- (一)發炎症狀：發紅、膿性分泌物、壓痛增加、腫脹、發燒。
- (二)嚴重的疼痛。
- (三)因跌倒致髖關節受傷。
- (四)因疼痛或不適，而使活動量無法增加。
- (五)在髖關節部位有「大爆裂」或「喀喀」的異常脫臼聲或徵兆時。

七、拐杖或助行器的使用：

- (一)手術後三個月內須使用拐杖或助行器。
- (二)待醫師確認肌肉張力足、骨頭長好，能恢復正常步態時，才可不拿拐杖或助行器。