



## 一.什麼時後需要接受人工髖關節置換手術？

髖關節是連接人體上半身及下肢的樞紐，能夠支撐人體活動時的重量且提供多角度的活動。因為人體活動時需要以髖關節來支撐體重，因此髖關節必須承受著比體重數倍以上的壓力，因此當患者因退化性關節炎、類風濕性關節炎、股骨頭缺血性壞死、髖關節創傷、髖關節發育不全等疾患造成髖關節受損變形時，患者常會感受到極度的疼痛及活動困難，影響日常生活。當藥物或復健等保守性治療方式無效時，醫生會建議全人工髖關節置換手術取代原有的關節，改善疼痛及增加活動功能。

髖關節置換手術可有效的治療嚴重的髖關節病變，手術時間大約 1~2 小時(不含麻醉及準備)，住院時間期間 1 週左右，手術後依病人的狀況須使用助行器持續 6 至 8 週。一般髖關節置換術手術的成功率高

併發症少，然而患者在接受髌關節置換術後仍需持續進行復健運動及在日常生活中避免一些髌關節過度彎曲的姿勢，以期增加肌肉力量及活動功能和避免髌關節脫白的合併症發生。

## 二. 接受髌關節置換術患者術後的復健過程

1. 手術當天：可搖高床頭坐起及進行踝關節幫浦運動
2. 手術後第一天：醫師會指導患者術後的關節活動度運動及復健肌肉運動。物理治療師會教導及輔助患者進行復健運動及下床行走訓練活動。護理師會對患者術後應避免的活動姿勢進行衛教。
3. 手術後第二至五天：醫師會檢視傷口狀況及下肢循環。物理治療師會持續引導及輔助患者進行行走訓練及復健肌肉運動。

## 三. 髌關節置換術後復健運動：

手術後的運動是很重要的，你最少每天運動三回合，一回合至少

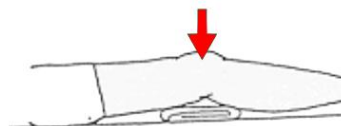
30 次的運動量，使你的腕部活動更順暢。

### 一、足踝幫浦運動

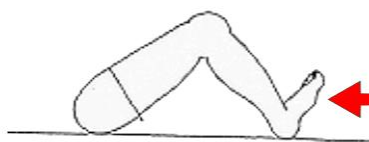


### 二、股四頭肌等長收縮運動（下壓後維持不動

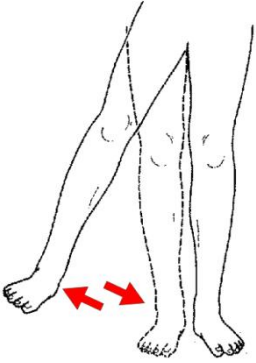
5 秒再放鬆）



### 三、下肢屈曲、伸展滑行運動



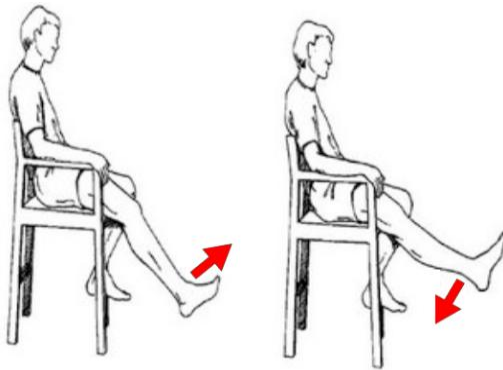
### 四、下肢外展、內收滑行運動



(患側勿超過身體中線)

## 五、 坐姿抬腿運動

(抬腿後維持不動 5 秒再放下)



注意：扶入腿關節且扶兩膝骨而避免用力

# 1. 避免髖關節過度彎曲：需避免彎下身撿東西

西、馬桶太低、坐太低的椅子或曲身拉被子



## 2. 避免髖關節過度內轉:睡覺及翻身時避免雙腳

交叉，雙腳間需夾枕頭。

---



## 標題五. 出院前您需學會的事

1. 我們希望您在出院前學會執行必要的復健運動，且返家後持續自我復健。
2. 出院時您能了解髖部關節可活動的角度及注意事項。
3. 手術傷口若有疼痛，冰敷及可以藥物控制，避免因痛而減少復健運動次數及時間。
4. 學會一些自我照顧能力，直到手術後數週或數月需要的能力，有：
  - (1) 如何照顧傷口
  - (2) 如何預防感染
  - (3) 預防跌倒
  - (4) 助行器的使用
  - (5) 持續每天規律復健運動。



## 標題六. 門診追蹤

在出院後，會為患者安排門診時間，但若是返家後假如

若有下列事件發生時請盡速返診就醫。

1. 傷口附近有紅、腫、或分泌物。
2. 不明原因的發燒(>38oC)或冷顫超過一天。
3. 止痛劑也無法緩解的劇烈疼痛。
4. 大腿或小腿突然間的腫脹。

參考文獻

美國骨科醫師學會 <http://orthoinfo.aaos.org/>

制定：106/1/15

修訂：

審閱：