

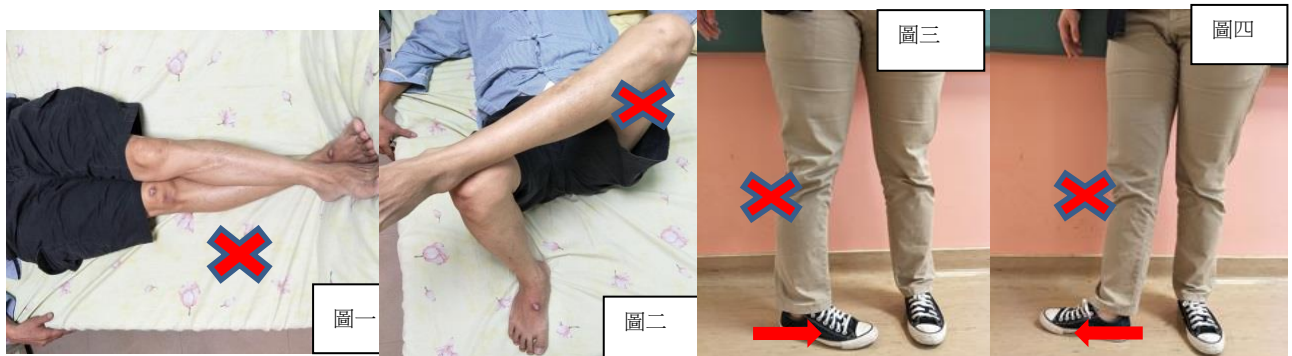
人工髖關節置換手術後復健期照護事項

一、目的：

接受人工髖關節置換術者，經住院治療後進入術後復健階段，仍須學習相關照護事項，以維持人工髖關節的功能。

二、術後姿勢維持

1. 手術側的髖關節保持外展(手術側的腳不能跨過身體中線，不內旋不外翻)：
臥床及翻身時，兩腿間須放置枕頭，避免兩腳交叉與翹腳。如圖一至圖四



2. 手術側的髖關節彎曲時避免小於 90 度，如：避免身體前傾，彎身體撿東西或穿褲穿襪，或坐太低的椅子。如圖五、圖六



3. 使用拐杖或助行器行走：術後需使用雙邊拐杖或助行器協助行走，之後由醫師與復健師評估後調整行走輔具，視個人復原情況，3-6 個月後才可不使用輔具獨立行走。



三、床上復健運動

** 運動頻率：下列每項運動，每天至少四回，每回至少 20 次

1. 足踝幫浦運動

腳背用力往上翹，維持 5 秒如圖七=>腳底用力往下壓，維持 5 秒如圖八



圖七



圖八

2. 股四頭肌等長運動

腳放床上，膝下墊一塊厚毛巾(捲起厚度如拳頭大小)如圖九，膝蓋用力往下壓後毛巾(此時小腿會自然伸直，腳背翹起來)如圖十，感覺大腿前面的肌肉鼓起來(股四頭肌鼓起)，每次停 5 秒。



圖九



圖十

3. 抬臀運動 (需復健師指導及指示)

仰躺在床上，將兩側膝關節及髖關節彎曲約 45 度如圖十一，再用力將屁股抬起離床約 5 秒。

如圖十一 十二



圖十一



圖十二



4. 外展及內收運動

仰躺在床上，雙腿張開(外展)，再合攏(內收)，一次練習一隻腳。雙腿中間放一個枕頭緩衝 如圖十三。



5. 直腿抬高運動

仰躺在床上，一側膝蓋彎曲，另一側膝蓋打直且抬高約 30 度腳趾需上翹維持 5 秒鐘如圖十四、十五。

