

# 全髖關節置換 術後照護

## 手術後應注意事項：

### 避免關節脫臼：

- (1) 髖關節屈曲的角度要小於90°。
- (2) 睡眠時，雙腿中間夾枕頭。
- (3) 使用拐杖或助行器至少6~8週。

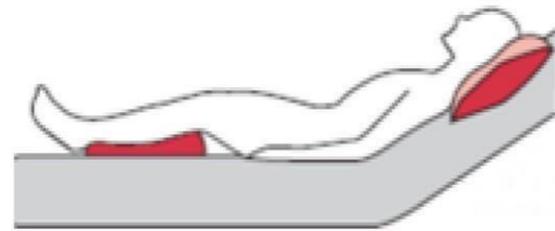


### 定時抬高患肢：

避免患肢血液循環不良及水腫。

### 手術後第一天：

可視情況搖高床頭，以不超過60°為宜，可做梳洗、進食和看書報等日常活動。



### 拆線後：

傷口約在術後14天拆線，要保持傷口清潔、乾燥，勿碰到水，3天後可以碰水，請勿浸泡。

### 術後3個月內：

避免往患側側躺，坐時勿翹腳，若要開車應將坐椅墊高。

### 均衡飲食：

攝取高蛋白、高纖維、高維生素。

### 復健運動：

為了能早期下床，請您做床上復健運動，及趾關節、踝關節、膝關節的主動性運動。

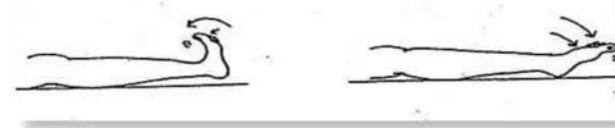


圖1 足踝幫浦運動



圖2 下肢滑行運動

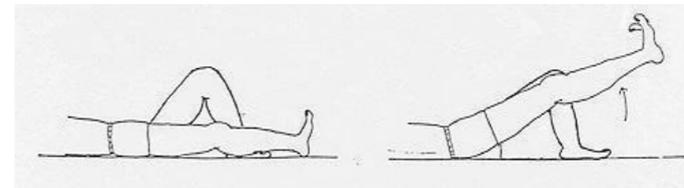


圖3 直腿抬高運動

依醫囑服藥、定期回診追蹤



勿彎腰拉被子



雙腿勿交叉



勿彎腰拾物



先把被子放身旁



雙膝分開  
身體後傾



患肢後伸才拾物