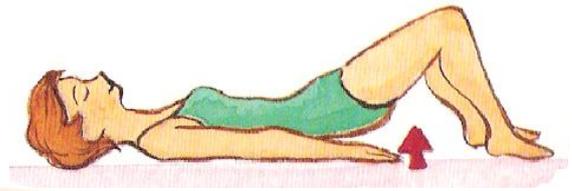


# 人工髖關節置換術後活動指導

## ◆術後要練習的運動

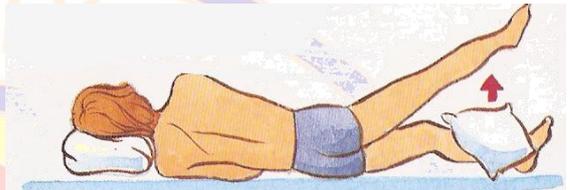
### (1) 抬高臀部 (術後第一天)

平躺，彎曲膝蓋，兩腳底與手掌平貼在床上，伸直髖關節並抬高，維持 5 秒鐘再放鬆。在床上使用便盆可採用此法。



### (2) 側臥腿抬高 (術後第二天)

健側，將健肢的髖部和膝蓋彎曲 (以保持平衡)，然後將患肢的腿向後上方抬高。做此運動，兩腿間要夾枕頭，初期需要協助。



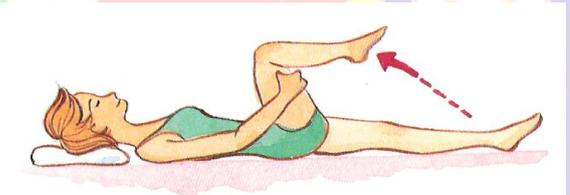
### (3) 腿伸直抬高 (術後第二天)

平躺，將健肢膝蓋彎曲，將患肢腿伸直，向上抬高，維持幾秒鐘；初期需有人協助。



### (4) 髖膝關節屈曲運動 (術後第三天)

平躺，彎曲患肢的髖部和膝蓋向胸部方向抬高，練習膝部和髖部的彎曲，彎曲勿超過 90 度。



### (5) 自側伸展 (術後第三天)

若是單側手術，站立時可練習。將手扶住門邊，用健肢站立，然後患肢由身體的一側向外伸展，並保持姿勢平穩。

## ◆應注意的事項

- (1) 上廁所時，可使用馬桶增高器，或將開刀之腿伸直，切勿採蹲姿。
- (2) 雙腿要夾枕頭，兩腿勿交叉。
- (3) 穿質軟、低跟之鞋子。
- (4) 三個月內勿開車。
- (5) 保持正常體重。

製作單位：5W

製作日期：97.09

修訂日期：113.08

DL-05-1-002



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您