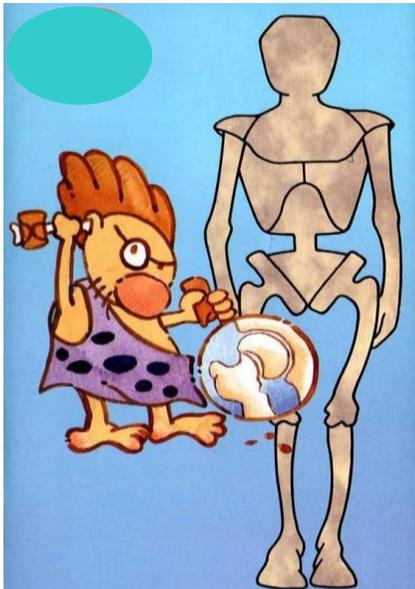


人工髖關節置換

術後活動指導



國立成功大學醫學院附設醫院
斗六分院關心您

術後要練習的運動

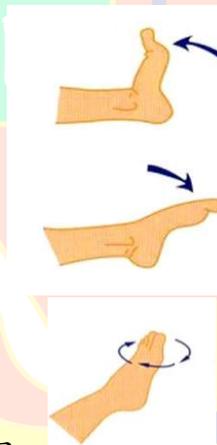
■ 抬高臀部：



平躺，彎屈膝蓋，兩腳底與手掌平貼在床上，伸直髖關節並抬高，維持五秒鐘再放鬆。在床上使用便盆，也可採用此法。

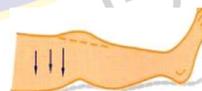
■ 足部運動：

- 足背(Dorsal Flexion)將腳向上朝向腿部彎曲
- 足蹠(Planter flexion)將腳向下遠離腿部彎曲
- 足部旋轉(Ankle pumping)關節向內或向外劃圈圈



■ 股四頭肌運動

平躺，患肢伸直將膝關節背部向下抵用力收縮



術後三個月應注意的事

■ 坐著



坐著時，請將膝蓋的高度保持在髖關節以下，絕對不要將身體往前傾。

■ 蹲下



蹲下時，請彎沒有開刀那邊的膝蓋，而將開刀過的那隻腿保持伸直直到後面。

○ 正確：

側臥，大腿中間夾枕頭



✗ 錯誤：

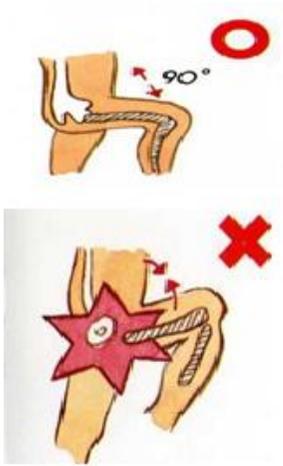
側臥，兩腿間沒夾枕頭。



■ 躺在床上

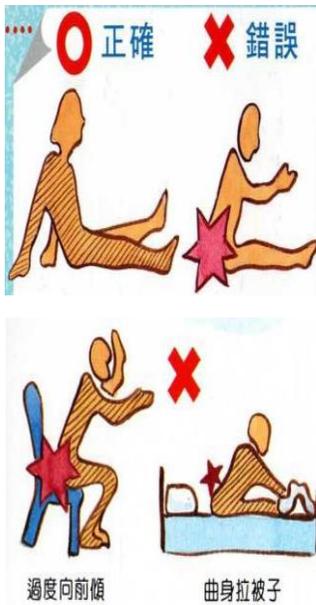
躺在床上時，不論仰臥或側臥兩腿間需夾枕頭，以防止手術的髖關節內收。

■ 膝蓋彎曲



不能將您的膝蓋高度，高於手術過的髖關節；勿使角度小於90度

■ 髖關節



當您將兩腿伸直平坐時，請切記將兩手如圖像後撐住，千萬不要讓身體向前傾

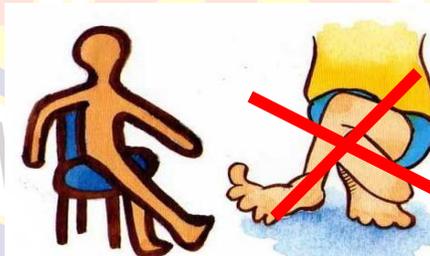
■ 如廁時



■ 沐浴時



■ 兩腳勿交叉



注意事項

- 穿質軟、低跟鞋子。
- 三個月內勿開車(個別依醫師指示)
- 保持正常體重。
- 定期回診。

緊急須回急診的情況

- 發炎症狀：發紅、分泌物、壓痛增加、腫脹。
- 嚴重疼痛。
- 因跌到導致髖部疼痛。
- 因疼痛或不適，使活動無法增加。
- 在髖關節部位有“大爆裂”或“喀喀”的異常脫臼或徵兆，都必須馬上就醫。

參考資料來源：成大總院 7A

製作單位：5W

製作日期：112.08

修訂日期：113.08

DL-05-2-020