

人工髖關節全置換術病人出院衛教

- 一、在家中仍然需持續做股四頭肌和腳踝運動及抬腿運動。
- 二、感覺若無不適，可以躺向患側，術後三個月內臥床時將枕頭放於兩膝之間，不要兩腿交叉，雙膝保持分開。
- 三、浴盆使用時注意安全，建議淋浴比較為安全。
- 四、使用馬桶座時，請小心，在坐下或站起來時千萬不可扭轉髖關節，但若馬桶高度過低會使髖關節屈曲超過 90 度，就需要增高的馬桶坐墊。
- 五、繼續使用輔助器（拐杖或助行器下床行走）直到再次回到門診。
- 六、手術後 6-8 週內勿久坐，可間隔的站立、伸展腿部、走一走，而不要持續坐著超過 1 小時以上，以預防髖關節攣縮。
- 七、患者從低矮的椅子、活動臥椅、搖椅或軟而深的沙發站起時，會造成髖關節屈曲超過 90 度，均應避免，坐椅要選擇堅硬較高且有扶手的為宜。
- 八、避免過度彎腰、提重物、跑和跳躍，當身體狀況允許時，即可回工作崗位，最好由輕鬆短時間的工作開始，以防髖關節過度用力。
- 九、必須遵守各項活動的限制，直到再次回到門診就診時可向醫師詢問進一步的建議。
- 十、勿做劇烈活動，如急速行走或跑步、駕車、泳游等活動，則必須等手術完 6 週後才能開始。
- 十一、若有下列情況應立即與醫師聯絡或至急診就醫：
 1. 發炎症狀：患部發紅發熱、有分泌物、壓痛增加、腫脹、發燒。
 2. 嚴重的疼痛。
 3. 因跌倒而造成髖部受傷。
 4. 因疼痛或不適而使活動量無法增加。
 5. 髖關節部位有大爆裂「喀嗒」的異常脫臼聲響或徵兆。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥(07)5817121 轉分機