

# 髖關節置換術術後復健

經復健科醫師檢視

## ◆ 髖關節置換術術後復健及擺位的注意事項

### 一. 手術後應保持的正確姿勢：

手術後，我們將協助您把腿部向外自然展開，且會為您在兩腿之間放置一個枕頭，同時以枕頭把手術之腿部墊高，以減輕水腫。建議您，每2個小時翻身一次，維持舒適的臥位。

### 二. 手術後要練習的關節肌肉運動：

#### 1. 踝關節幫浦運動(Ankle pumping)

① 踝關節配合腳趾頭用力往上翹，停2秒，再用力往下壓，再停2秒來做運動，一回合做10-25下。在病房期間，每1小時做1回合運動，出院後一天做3回合。

② 2.功用：增進循環，減輕水腫

#### 2. 小腿伸直運動(Short arch quad)

① 膝下墊被子，使膝彎曲約30度，將膝蓋伸直，停在空中10秒，一回合做10-25下。在病房期間，每一小時做1回合運動，出院後，一天做3回合。

② .功用：維持大腿肌肉力量。

#### 3. 抬臀運動(Bridge)

① 平躺在床上，雙腿彎曲45度，用力將屁股抬起，一次停在空中10秒，一回合做10-25下。在病房期間，每一小時做1回合運動，出院後，一天做3回合。

② 功用：訓練下肢肌肉力量。



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1751

### 三. 回家後要練習的運動：

#### 1. 抬高臀部：

方法：平躺，彎曲雙腿膝蓋，兩腳底與手掌平貼在床上。伸直髖關節、維持五秒再放鬆。

#### 2. 側臥腿抬高：

方法：躺向健側，彎曲健側髖部和膝蓋，再將患肢的腿向後上方抬高。（做此運動兩腿間要夾枕頭。）

#### 3. 腿伸直抬高運動：

方法：平躺，將健肢膝蓋彎曲，將患肢腿伸直，向天花板抬高，維持幾秒鐘。

#### 4. 自側伸展：

方法：若是單側手術，第七天下床站立時可練習。將手扶在門邊，用健側站立，然後患肢由身體的一側向外伸展，直到保持姿勢平穩為止。

#### 5. 俯臥腿抬高運動：

方法：俯臥，將患肢抬高，離開床面數秒，放下再重覆。

### 四. 手術後3-6個月內應注意的姿勢：

1. 不能將您的膝蓋高過於手術後的髖關節，致角度小於90度。

2. 坐著時，將膝蓋的高度保持在髖關節以下，絕對不要將身體向前傾。坐椅要有扶手且夠高，切勿坐在低矮柔軟的椅子上。

3. 當您蹲下時，請彎沒有開刀那邊的膝蓋，而將開刀的腳保持伸直在後面。

4. 當您想將兩腿伸直平坐時，請切記兩手向後撐住，身體不可向前傾。

5. 躺在床上時，雙腿須夾枕頭，不論是平躺或側躺時，以防止髖關節內收。 6. 上廁所時，須升高馬桶的坐位。行更換單邊者，可將開刀的腳伸直，不一定要升高馬桶坐位。

6. 浴盆中，另備坐椅，絕不可直接坐在浴缸內，最好採淋浴方式。

7. 要撿地上物時，請用一些方便裝置代勞，千萬不要彎腰蹲下去。
8. 穿柔軟、低跟的鞋子。
9. 三個月內勿開車。
10. 保持正常體重。
11. 定期做檢查，有問題時掛號回門診詢問。

#### 五. 禁忌姿勢：

1. 髖關節彎曲超過90度：如：曲身拉被子、曲身撿物、椅子太低沒扶手、馬桶太低
2. 髖關節外旋：如：側臥兩腿間沒夾枕頭、兩腿交叉

#### 六. 須與醫師連絡的情況：

如有下列情形，請立即與醫師聯絡：

1. 發炎症狀：發紅、分泌物、壓痛增加、腫脹、發燒。
2. 嚴重的疼痛。
3. 因跌倒致髖關節受傷。
4. 因疼痛或不適，而使活動量無法增加。
5. 在髖關節部位有「大爆裂」或「喀喀」的異常脫臼聲或徵兆時。

#### 七. 拐杖的使用：

手術後三個月內須使用拐杖或助行器；待骨頭長好，能恢復正常步態時，才可不拿拐杖。（開刀的腿，最好不要承受重量。）

#### 八. 手術後的性生活：

1. 性生活可於6週後恢復，三個月內髖關節只能負擔部份體重，且手術的髖關節不宜屈曲90度。
2. 一般手術後病友提出的疑問：

① 性生活對骨頭癒合會不會影響？

答：不會。

② 人工髖關節會不會因行房而壓壞？

答：不會，因為它的質料很堅固。

③ 行房時，人工髖關節可不可以彎曲並向外展開？

答：可以。換人工髖關節最大的好處就是不痛，關節可以彎曲、外展，改善同房的樂趣，使性生活更和諧愉快。