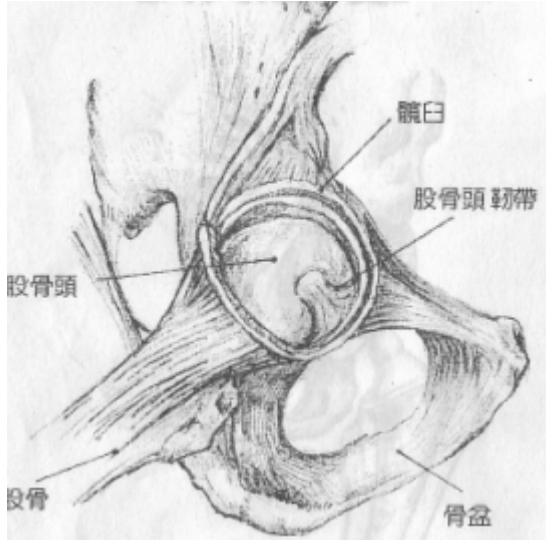


## ◎前言：人體髖關節的認識



## ◎髖關節解剖圖

髖關節是由一個球型(股骨頭)及杯狀物(髖臼)所組成，它是由大腿骨(股骨)與骨盆所形成的關節，四周包圍著強力的關節囊及肌肉韌帶，是全身受力最重的關節。

### 一、影響髖關節病變的因素：

1. 關節炎
2. 股骨頭缺血性壞死，長期使用類固醇藥物、大量飲酒等因素引起。
3. 外傷造成股骨骨折。
4. 腫瘤。

### 二、髖關節病變的症狀：

1. 髖關節疼痛
2. 髖關節腫脹、變形

### 3. 肢體的活動受限制

### 4. 走路困難、跛行

### 三、手術後應注意事項：

1. 兩腿中間應放一個枕頭，以維持髖關節外展姿勢，避免人工髖關節脫臼。
2. 手術後第一天可酌情搖高床頭，以不超過 60° 為宜，可做梳洗、進食和看書報等日常活動。
3. 宜多攝取高蛋白、高纖維、高維生素的均衡飲食。
4. 為了早期下床，您需做肌肉收縮運動和指關節、踝關節及膝關節的主動性運動。
5. 患肢不能承受身體重量，須用拐杖助行三個月。
6. 復健運動(如圖一)。

### 四、日常生活應注意事項：

1. 確實遵守日常生活的禁忌姿勢與合適姿勢。(如圖二)
2. 繼續執行住院期間所礁島的復健運動。
3. 繼續使用拐杖或助行器，直到回診聽取醫師指示。
4. 沐浴宜採淋浴。
5. 逐漸增加活動且有足夠的休息。
6. 當身體狀況許可時，即可回到工作崗位，最好由輕鬆短時間的工作開始。

### 7. 駕車、性生活可在六星期後恢復。

### 8. 如患處有紅腫疼痛、跌倒導致髖部受傷、活動量無法增加，或髖部有喀喀異常聲響時，請立即返院檢查。

### 五、經醫師指示可選擇適當產品使用：

1. 可調高低馬桶墊高器
2. 馬桶扶把
3. 助行器
4. 四腳拐杖
5. 手術後初期活動力差患者可選氣墊床使用
6. 動態髖關節固定夾板護具





## 髖關節手術

### 護理須知



院址：台中市烏日區榮和路 168 號

電話：(04) 23388766

經骨科醫師檢視

祝您 早日康復

烏日林新醫院 D7224

