

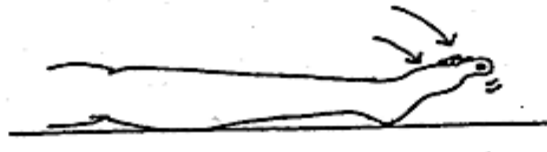
# 人工髖關節術後復健

制訂日期:98年4月27日

修訂日期:112年4月07日

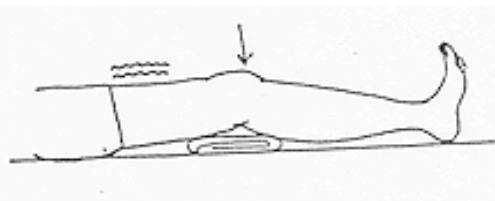
隨著高齡化社會的來臨，接受髖關節置換術的患者已持續增加，若是患者能與醫護人員相互配合，確實進行復健運動與保健，那麼人工關節的壽命也將會增長。近年來，由於人工髖關節的設計更新改良及開刀技術日新月異，術後的成功率已超過百分九十，去除不當使用之外，使用年限也都可達到十年以上。可是關節鬆弛、脫白的併發症仍無法完全解決，而這些併發症的關鍵期是在術後六週至十二週。雖然關節鬆弛、脫白與手術方式與病患本身個人因素、人工髖關節的種類及大小有關，可是關節旁肌肉力量的大小、軟組織的強度、手術前進行合適的運動計畫、術後復健、正確保健方法也都是關鍵因素。目前髖關節手術以髖關節後外側居多，此方式最主要是手術時短、失血少，但其缺點是置換的髖關節偶鬆弛脫落，所以切記術後二個月內：

1. 髖關節彎曲不得大於九十度。
2. 勿將膝蓋高過於術後的髖關節，例如坐時膝蓋的高度保持在髖關節之下。
3. 撿地上物品時，千萬勿彎腰蹲下去。
4. 當兩腿伸直平坐時，兩手向後撐住，不可有身體前傾動作。
5. 勿坐低矮沒扶手及太柔軟的椅子。勿翹二郎腿，雙腿勿交叉。
6. 使用馬桶時，盡可能將馬桶座椅增高，若無法增高時，患側腳保持伸直。
7. 以淋浴方式最佳，絕不可直接坐於浴缸裡，需在浴缸中備座椅。
8. 術後不論是平躺或側躺時，兩腿間須放置一個枕頭。
9. 術後復健運動：
  - ①. 足踝幫浦運動：平躺仰臥於床上，腳踝及腳趾同時用力往上翹維持 5-6 秒，再用力往下壓維持 5-6 秒，反覆進行 10 至 25 下。  
功效：可增進下肢循環，降低水腫現象。



- ②. 股四頭肌等長運動：平躺仰臥於床上，雙手伸直平放於床上，膝下墊一塊捲起厚度如拳頭大小的毛巾（或放一個枕頭），膝蓋使力往下壓，可感覺大腿前面肌肉（股四頭肌）股起來，每次維持 5-6 秒。

功效：維持與增進大腿前方肌力。



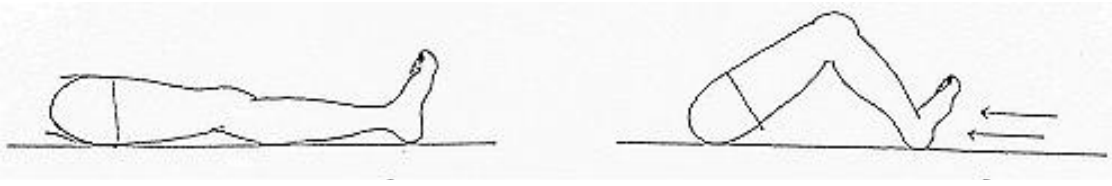
- ③. 下肢滑行運動：平躺仰臥於床上，雙手伸直平放於床上，單腳膝蓋來回做彎曲與伸直的動作（兩腳輪流）功效：維持下肢關節活動度。

霧峰澄清醫院 關心您!!

# 人工髖關節術後復健

制訂日期:98年4月27日

修訂日期:112年4月07日



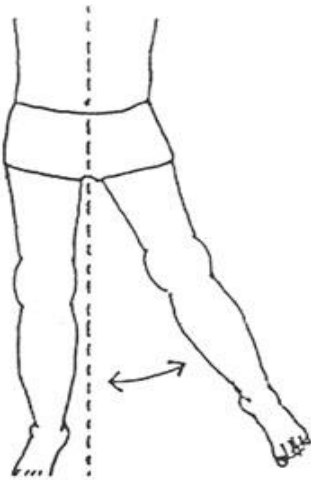
④. 小腿伸直運動：平躺仰臥於床上，雙手伸直平放於床上，膝下墊枕頭或毛巾，膝蓋彎曲約 30 度再將膝蓋用力伸直，維持 5-6 秒。

功效：維持與增進大腿股四頭肌肌力。



⑤. 平躺仰臥於床上，雙手伸直平放於床上，雙腿張開（外展），腳踝往外攤，再合攏（內收），建議單腳輪流做。兩腿中間墊一枕頭當緩衝，以免兩腿合攏時，太用力傷到另一隻腳。

功效：訓練大腿內、外側肌肉。



以上第 1、2 項在開刀後就要開始做囉，出院後每項都要做喔，運動次數及時間，一般肌力訓練一次宜維持 5-6 秒，一回合 10 至 25 次，住院期間清醒時每小時做一回合，出院後每天做 3 回合。

手術後一定要使用助行器或雙邊拐杖協助才可以，二個月後才可不用輔助器行走（視個人術後情況而定）。一般正常來說，術後二個月日常活動可漸漸回復正常，偶有肢體輕微腫痛或酸麻，若無劇痛或發炎現象的話，一般這些現象會隨著時間漸入佳境。再好的醫術、再精密改良的器材，若沒做好術後復健、正確保健的話，那麼，再次面臨重新裝置人工關節的風險是會增加的。

諮詢方法：

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900 或 E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net