



衛福部評鑑
優等醫院

員榮醫院

尊重生命 全人醫療
YUAN RUNG HOSPITAL

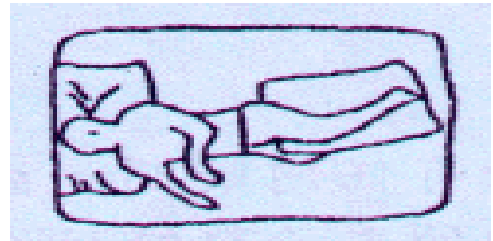


人工髖關節置換術之護理指導 編號：QP-R-02-N0607

◎人工髖關節置換術：需要人工髖關節置換的診斷包括退化性關節炎、類風濕性關節炎、感染性關節炎、股骨頭缺血性壞死、股骨頸骨折、前次置換之人工髖關節磨耗鬆脫等等。

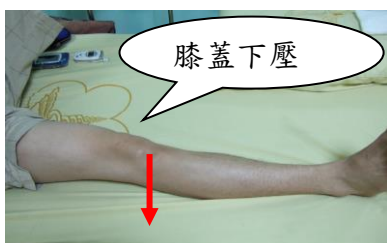
◎注意事項：

- 1.每隔二小時翻身，促進血液循環、避免壓瘡，可利用健側用力抬高來改善姿勢。
- 2.手術後前三天冰敷傷口，可止血、減少腫脹和疼痛。
- 3.須保持傷口周圍皮膚清潔，勿用手抓傷口以免破皮造成感染。
- 4.避免在傷口塗擦藥物，須遵照醫囑處方換藥。
- 5.多攝取含蛋白質的均衡飲食:如魚、肉、蛋、奶，及維他命C食品:如蔬菜水果，以利傷口修復。術後2—3天活動較少時，儘量少喝牛奶及豆漿，以減少腹脹現象。
- 6.臥床時避免腿向兩側或向中間旋轉、或交叉雙腿。



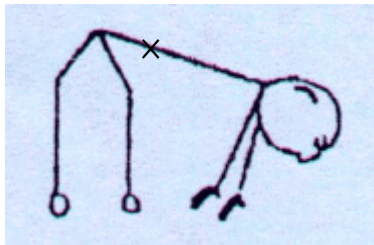
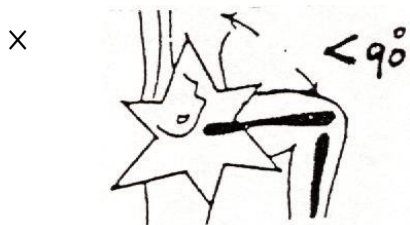
(可在雙腿間夾一枕頭)

- 7.術後傷口疼痛時，可主動告知護理人員依醫囑注射止痛藥。若您有使用疼痛控制器可於疼痛時或活動前按壓『給藥鈕』。
- 8.使用柺杖或助行器等輔助器下床活動，採漸進式下床活動，以健側下床，患肢不可負重，注意安全預防跌倒。注意在坐下或站起時不可過度扭動髖關節。
- 9.多做 (1) 股四頭肌運動：把腿平放於床上，膝部用力往下壓；(2) 腳踝運動：腳掌分別向足背及足底做屈曲動作；(2) 小腿伸直運動，膝蓋下墊被子，膝蓋伸直停在空中約 10 秒，以促進血液循環。



10. 避免坐過低的椅子或使用蹲式馬桶。保持兩膝分開坐著（身體勿前傾），避免一次坐達一小時以上。髖關節和膝蓋可自然彎，勿將患側膝蓋高於手術髖關節（保持髖關節大於90度）。

11. 不可過度彎腰及交叉雙腿。



12. 三個月內勿開車，並穿著較軟且低跟之鞋子。