

人工髖關節置換手術護理指導

什麼是人工髖關節置換術

人工髖關節置換術是指切除病變髖關節，換上人工髖關節的外科手術，以改善髖部疼痛、行走困難、走路跛行、關節僵硬腫脹變形、長短腳等症狀。提供更穩定、活動更大的關節，促進日常活動的功能。

手術後護理指導：

- 手術後請多攝取高蛋白、高維生素、鐵質等食物以預防感染，多喝水及攝取高纖蔬果，以促進排便。
- 手術後應維持坐或躺時雙腿微張開，睡覺或側躺時雙膝間墊枕頭。
- 手術後3星期可淋浴，洗澡後可擦乾或吹風機烘乾，保持傷口清潔乾燥，若紙膠脫落或骯髒，請重新更換(重疊橫貼)，共貼4~6個月，預防疤痕產生。
- 拔牙、感冒或生病時，須告訴醫師曾換人工關節，給予抗生素以預防感染。
- 術後6個月，請每日3次做股四頭肌、抬腿運動、大腿內縮外展運動。
- 勿過度彎腰、提重物，雙腿勿交叉內旋。
- 剪腳趾甲、穿襪子、長褲時，可採坐姿，維持患肢外展姿勢，或請他人協助。
- 助行器或拐杖使用2~3個月，避免跌倒。駕車可在6星期後恢復。
- 3個月內以溫和規律的散步健行為主；3個月後可採上身運動、游泳、高爾夫球(必須坐高爾夫球車)、腳踏車，避免髖關節過度受力之跑跳、籃球等。
- 隨時注意傷口，若出現【感染症狀:紅腫熱痛或有異常分泌物】，或患肢腫脹、異常喀喀聲響、脫臼(例如長短腳、突然疼痛、活動困難)，請立刻回診。

