



臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL

## 全髖關節置換術 Total hip replacement

### 一、手術目的：

利用與人體髖關節結構類似之人工彌補物(prosthesis)置換損傷的關節，取代人體的髖關節，以解除原有的疼痛和僵硬狀況，恢復髖關節的活動範圍與功能，改善患者長期疼痛及行動不便的問題

### 二、手術前準備：

- (一)血液檢查、心電圖檢查、胸部 X 光檢查
- (二)填寫手術及麻醉同意書、手術說明書或自費同意書
- (三)午夜禁食任何食物（包括果汁、開水等）

### 三、手術後注意事項：

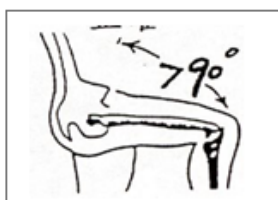
- (一)手術部位可採間歇性冰敷，減輕腫脹疼痛。維持肢體外展位置，以預防脫位
- (二)傷口疼痛可提供止痛針劑緩解
- (三)觀察傷口出血及引流情形，超過 500ml 時需報告醫師，引流量少於 30ml，通常可拔除
- (四)手術傷口需保持乾燥，一般於術後 7-14 天拆線，拆線 3 天後才可採淋浴
- (五)復健運動：
  - 1.手術當天：腳板伸展屈曲運動一天 4 次，一次約 20-30 下
  - 2.手術後第 1~3 天：股四頭肌運動－患肢伸直，將大腿肌肉用力使膝窩緊貼床面，數到 5 秒再放鬆，每天 4 次，每次 20 下
  - 3.手術第 4~10 天：
    - (1)患肢抬腿運動：患肢抬高 30~45 度數 5 秒再放下，每天 4 次，每次 20 下
    - (2)雙臂舉砂袋運動：增強雙臂肌力以利握持輔具，每天 4 次，每次 20 下
    - (3)擺腿運動：將小腿及腳跟垂在床邊，溫和地擺動，每天 4 次，每次 20 下

### 四、居家照顧應注意事項：

- (一)多攝取水份及高纖蔬果如：芹菜、木瓜、五穀類、柑橘類等以預防便秘
- (二)多攝取高蛋白及維生素 C 飲食例如：肉類、奶製品、魚、深色蔬菜等
- (三)居家姿勢：如下圖

【續後頁】

## 正確



患肢膝蓋勿抬高過髖關節，以免髖關節屈曲角度小於90度



家中馬桶及坐椅高度勿太低，應使膝蓋的高度保持在髖關節以下。  
建議坐椅不可低於40公分高。

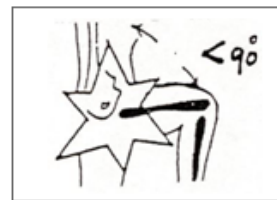


蹲下時，開刀的腳應保持伸直在後



坐臥於床上時，身體不要向前傾，以免髖關節屈曲小於90度

## 錯誤



(四)性生活、駕車，經醫師同意後可恢復

(五)如有下列情形，需立刻返院：

- 1.發燒  $38^\circ\text{C}$ ，傷口有發紅、腫脹、疼痛及分泌物
- 2.因跌倒而致髖部受傷，髖關節有“喀喀”聲且患肢縮短或過度向外旋轉，明顯長短腿、異常疼痛

(六)拔牙、感冒或身上有發炎、發燒狀況時，必須要告知換過人工髖關節，請醫師開立抗生素使用

## 五、參考資料

林碧珠(2019)·骨骼、肌肉、關節疾病病人的護理·於廖張京隸、蔡秀鸞總校閱，最新實用內外科護理學(六版，49-54頁)·永大。

王莉貞、郭惠敏、陳靜如(2021)·一位接受全人工髖關節置換術之退化性關節炎患者護理經驗·秀傳醫學雜誌，20(2)，92-102。DOI：

10.3966/156104972021122002004