



全髖關節置換術 Total hip replacement

一、什麼是全髖關節置換術：

人工髖關節置換術是將已磨損破壞的關節面切除，如同裝牙套一般，植入人工關節，使其恢復正常平滑的關節面。

二、原因：

- (一)骨性關節炎（退化性關節炎）：是目前人工關節置換術最常見的原因。
- (二)類風濕性關節炎造成嚴重的股骨頭缺血性壞死。
- (三)老年人移位性股骨骨折。

三、症狀：

- (一)疼痛：始於鼠蹊部，然後延伸到大腿內側及前部。
- (二)跛行。
- (三)大腿外展困難。

四、臨床處置：

- (一)止痛藥。
- (二)髖關節減壓手術。
- (三)人工髖關節置換術。

五、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。
- (二)傷口疼痛可施打止痛針緩解。
- (三)傷口引流管用來引流傷口在手術時流出來的血，這時候血水可能較多，顏色也鮮紅些，過 2-3 天後，血水量會減少，這時再由醫師決定是否除去這條引流管，一般少於 50cc 會拔除。
- (四)手術傷口需保持乾燥，一般於術後 7—10 天拆線，拆線後需採淋浴。
- (五)兩腳間需夾住枕頭，維持手術側肢體保持外展，以防人工髖關節脫位。
- (六)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。

【續後頁】

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

六、飲食：

- (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)多攝取含高蛋白及維生素 C 飲食例如：肉類、奶製品、魚、深色蔬菜等。

七、居家照顧：

- (一)兩腿間需夾硬枕，兩腿勿交叉不可翹二郎腿，需維持 3 個月，以防脫位。
- (二)家中椅子及馬桶高度須超過膝蓋，注意病患坐時勿讓膝蓋高於髖部。
- (三)手術後 3~6 個月需使用助行器，並採健肢著地使力，預防跌倒發生。
- (四)撿取地上：可利用撿物夾或將患肢往身體後方伸直，健膝彎曲以便取物。
- (五)禁坐旋轉椅或搖椅、沙發。
- (六)勿長途步行（超過 2 小時）或做劇烈運動（蹲、跳、跑）。
- (七)由健側上下床：上下床時由健側端著地開始。
- (八)性生活、駕車，於六週後可恢復；進入汽車時，健肢先進，再將患肢舉起放入。
- (九)如有下列情形，需立刻返院：
 - 1.發燒 38°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。
 - 3.患肢縮短或過度向外旋轉，明顯長短腿、異常疼痛。
- (十)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。

參考資料

- 王貞棣 (2015) . 人工全髖和全膝關節置換微創手術 . 臺灣醫學, 19(1), 36-44.
- Chang, J. J., Hung, C. C., Hsu, C. L., Shen, H. C., Pan, R. Y., & Lin, L. C. (2014) Ceramic liner fracture in total hip arthroplasty: A report of 3 cases. Formosan Journal of Musculoskeletal Disorders, 5(4) , 170-175.
- Lu, T. C., Chao, E., Chang, Y. F., Chan, H. T., Lin, A. C. C., Liao, C. Y., ... Yang, C. M. (2014). Total hip arthroplasty for end-stage INFH and OA arthropathy: A 15-year population-based study. Formosan Journal of Musculoskeletal Disorders, 5(1), 9-17.