

住院檢查



術後照護

第一天

- 每2小時翻身一次，可搖高床頭坐臥於病床上。
- 兩腿間置放一個枕頭，保持患肢外展，以防人工髖關節脫臼。
- 練習深呼吸、咳嗽、床上使用便盆、尿壺。

第二天

- 若無頭暈不舒服，需使用助行器，患肢不負重採漸進式下床。
- 站立於床旁5分鐘，若無不舒服則可於病房內以助行器協助走動。

第三天

- 使用助行器於病房走廊步行，每次活動不超過20分鐘，而後臥床休息並抬高患肢。
- 依醫師指示開始執行輕度復建運動。

術後復健運動

強化髖關節周圍肌肉力量，恢復髖關節活動度直到能自我照顧。

- 腿向外伸展運動
- 腳踝幫浦運動
- 小腿伸直運動
- 抬臀運動

注意事項

- 患肢負重程度應遵守醫師指示。
- 返家後持續做股四頭肌、抬腿等復健運動。
- 出院六週內側臥時，將一枕頭放在二腿間，若無不適可以躺向患側，但仍將枕頭放於二腿間。
- 保持傷口乾燥，拆線後1~2天可選淋浴較為方便。
- 出院後需繼續使用助行器或拐杖，待回診時可向醫師詢問進一步建議。

若有下列情況應立即返院就診

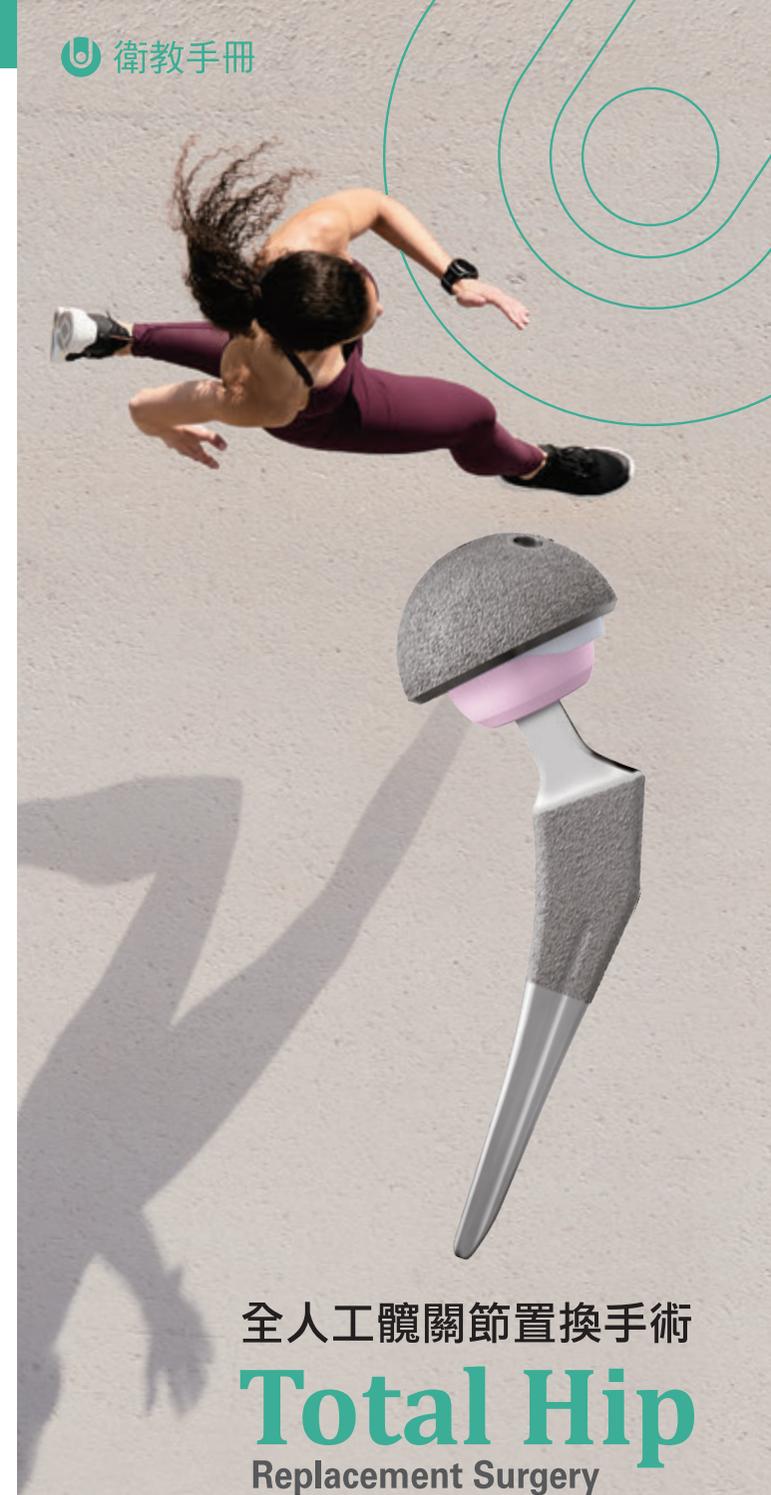
- 患處皮膚有紅、腫、熱、痛等發炎徵兆、痛感增加、腫脹、發熱及出現滲出液。
- 嚴重疼痛，無法增加活動程度。
- 跌倒而致髖部受傷。
- 髖關節出現異常聲或脫臼聲。

預防髖關節脫臼的指導

禁忌姿勢

- 雙腿勿交叉(如：翹腳)。
- 身體勿太前傾(如：彎腰角度過大)。
- 雙腿勿太外旋及內轉(如：外八字、內八字)。
- 所有會使髖關節過於內收或屈曲超過90度的姿勢(如：蹲下、坐矮凳或沙發)。

如有任何疑問，請洽詢您的骨科主治醫師



全人工髖關節置換手術
Total Hip
Replacement Surgery



何謂髖關節

髖關節是人體站立或行動時支撐人體重量的主要關節，由股骨頭和髖臼組成，並與軟骨、滑液膜及纖維囊組合成一個靈巧的關節，像是一顆球嵌進一凹窩，使髖關節穩定並可以多方向的活動，如跑、蹲、跳、跪、外展、向前彎曲與向後伸展等動作。

日常生活中髖關節利用支撐點來平衡體重，所以比其他關節承受大於體重好幾倍的壓力，經年累月的支撐及使用或是疾病，都容易導致髖關節退化或病變。

常見髖關節疾病

- ▶ 退化性髖關節炎
- ▶ 類風濕性髖關節炎
- ▶ 股骨頸骨折
- ▶ 股骨頭缺血性壞死
- ▶ 外傷性髖關節炎
- ▶ 先天性髖關節發育不全



正常髖關節



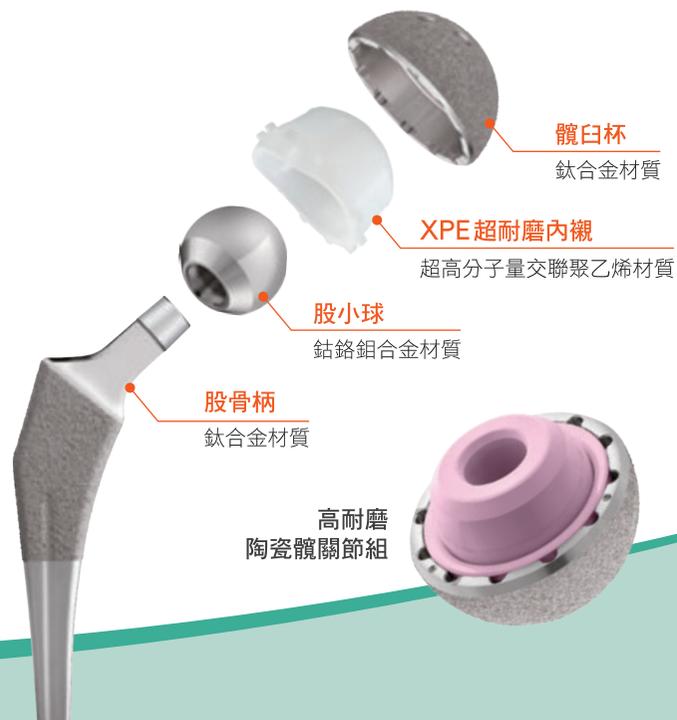
病變髖關節

人工髖關節手術

當我們的髖關節因以上疾病產生變形或疼痛，造成活動困難、無法行走而影響日常生活時，醫師會視情況將病變髖關節之髖臼及股骨頭做整修，並使用人工關節植入物取代原有的髖關節功能，恢復日常活動並改善生活品質，而人工髖關節置換手術國內已超過四十年歷史，手術的成功率可達95%以上。

人工髖關節

人工髖關節是模擬人體髖關節的形狀構造及功能，利用金屬及超高分子交聯聚乙烯內襯等產品組合而成，進而替代已遭磨損的髖關節，恢復正常髖關節的活動及功能，一般使用年限均可超過十年，目前國內人工髖關節手術如符合健保規定者，即可享有健保給付。



E-XPE

維他命E抗氧化超耐磨內襯
搭配高耐磨粉紅陶瓷股小球

- ▶ 對抗材料氧化
- ▶ 減少關節磨耗
- ▶ 美國醫師推薦最安全耐用的磨耗面選擇

	健保	自費	
內襯	超耐磨內襯	高耐磨粉紅陶瓷內襯	抗氧化超耐磨內襯
人工股小球	金屬	高耐磨粉紅陶瓷股小球	高耐磨粉紅陶瓷股小球
抗氧化	—	+++	+++
耐磨度	+	++++	+++
關節穩定度	+++	++	+++