

人工髖關節開刀後 要怎麼動？

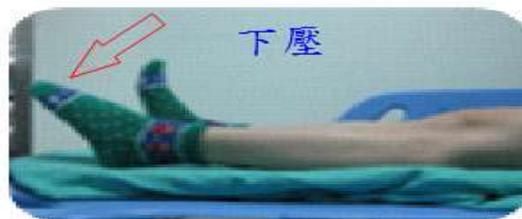


百健醫療 寶建醫院
社團法人
PAO-CHEEN HOSPITAL

編印單位：DON-4 -骨016
制定日期：98年02月01日
修訂日期：109年05月27日第1版

(一) 開刀後第一天

床上復健運動
可促進末梢循環，
每次至少5秒。



足踝、腳趾關節活動



床上練習抬腿運動



床上練習外展運動
側抬高腿5秒、放下休息5秒

(二) 開刀後第二天下床

使用助行器運動



正確站起姿勢
(開刀的腳往前伸直)



錯誤站起姿勢
(身體彎曲超過90度)

(三) 正確動作



平躺姿勢(雙腳之間放枕頭)



側躺姿勢(雙腳之間夾枕頭)



正確坐馬桶姿勢
(開刀的腳往前伸直)



正確撿東西姿勢
(開刀的腳往後伸直)

(四) 六個月內禁忌動作

不要做兩腳交叉、翹腳等動作，避免人工髖關節脫臼。



身體彎曲勿超過90度



勿彎腰超過90度



勿翹二郎腿



開刀的腳勿內收



腳勿內收

參考文獻：
陳麗如、鄭麗娟(2005)。一位實施全人工髖關節置換手術患者之護理經驗。先為護理-慈濟護理雜誌, 5(1), 109-119。
袁光霞、林碧珠(2017)。骨骼肌肉關節疾病病人的護理。於蔡秀鸞總校訂, 最新實用內外科護理學下冊(最新修訂版, 18-56-18-61)。台北市, 永大。