

人工髖關節置換術後病人復健運動護理指導

手術後運用軟枕抬高患肢 20 度，並於兩腿間置放一個枕頭呈大字型，以維持患肢外展 15~20 度（圖一），且當麻醉清醒後即可適時運動，復原效果會越好，因此建議進行以下運動：



圖一 患肢外展 15~20 度

一、復健運動

（一）大腿肌肉收縮運動：

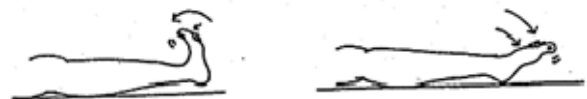
在平躺情況下，緊縮患肢大腿肌肉後，將膝蓋下壓，足底緊扣床面維持 5 秒後再完全放鬆，每天做 2 次，每次 5~10 分鐘（圖二）。



圖二 大腿肌肉收縮運動

（二）腳掌下壓上屈及旋轉動作：

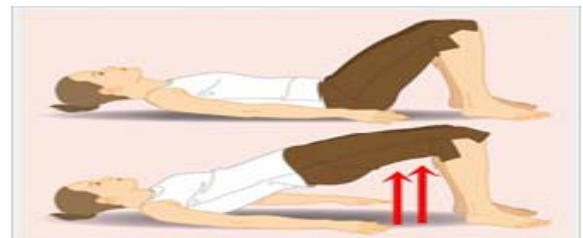
將腳掌下壓 5 秒，上屈 5 秒及左右旋轉踝關節一次，每天做 2 次，每次 5~10 分（圖三）。



圖三 腳掌下壓上屈及旋轉動作

（三）抬臀運動：

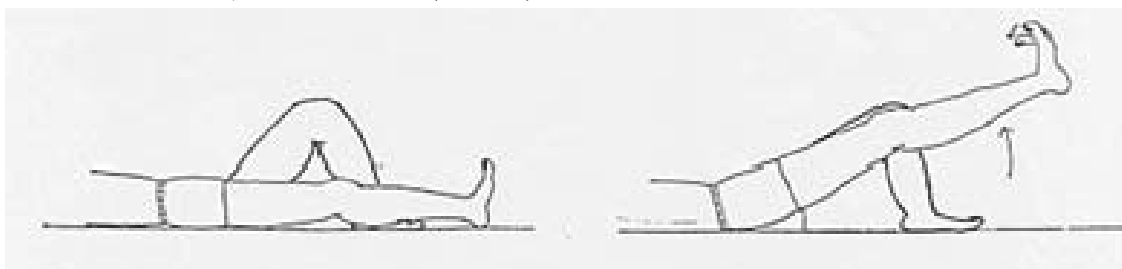
利用您的健側膝彎曲踏穩床墊，緩慢的將臀部撐起 3 秒鐘後再緩慢放下，每天做 2 次，每次 5~10 分（圖四）。



圖四 抬臀運動

（四）直腿抬高：

先伸直膝蓋後作抬腿的動作，若無法抬高，另一腳可微屈膝以協助，每天做 2 次，每次 5~10 分（圖五）。



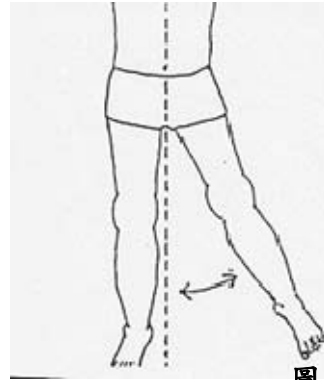
圖五 直腿抬高

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330

(五) 向外張腿：

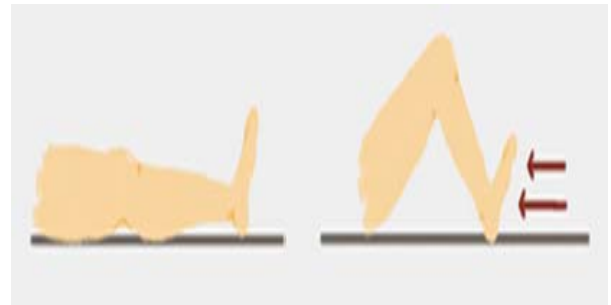
腿部伸直，以遠離身體中線的方式，向外張開，注意收腿回復正常自然正中位置，切勿跨越另一腿，每天做2次，每次5~10分（圖六）。



圖六 向外張腿

(六) 彎曲腿部：

若無法自行彎曲，可由陪伴者協助，將一隻手放在您的膝蓋下，扶助膝蓋，另一手握住腳踝處作此動作，逐漸增加彎曲程度，每天做2次，每次5~10分。切記：大腿不要超過90度（圖七）。



圖七 彎曲腿部

(七) 健腿的伸展運動（行雙側髖關節置換術者不可作此動作）：

平躺且患腿完全伸直的狀況下，健肢屈膝並漸靠近胸部，維持5秒鐘每天做2次，每次5~10分（圖八）。



圖八 健腿的伸展運動

(八) 若因個人情況特殊，須採特別姿勢時應依遵照醫師之指示。

二、注意事項

- (一) 至少每2個小時翻身一次以避免壓傷形成，翻身過程中，兩腿間仍須放置枕頭以維持患肢呈外展。
- (二) 每小時至少作深呼吸及咳嗽動作4次，以避免痰液沉積，造成肺炎。
- (三) 增加水份及纖維食物之攝取，以避免發生膀胱炎或便秘。
- (四) 復健運動請依照醫師指示下進行，以防肌肉萎縮及關節僵化。

參考資料：

袁素娟（2016）·肌肉骨骼系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理下冊*（七版，555-558頁）·台北市：華杏。



鄧崇勵、李素貞、袁光霞、吳依蘋 (2017)·肌肉骨骼系統病人的護理·於林貴滿等編著，*內外科護理技術* (八版，412-418 頁)·台北市：華杏。

Alito, M. A., & Aguilar-Nascimento, J. E. D. (2016). Multimodal perioperative care plus Immuno-nutrition versus traditional care in total hip arthroplasty: a randomized pilot study. *Nutrition Journal*, 15, 1-7. doi: 10.1186/s12937-016-0153-1

Schultz, K., Ewbank, M.L., & Pandit, H. G. (2017). Changing practice for hip arthroplasty and its implications. *British Journal of Nursing*, 26(22), 1238-1244. doi:10.12968/bjon.2017.26.22.1238.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 手術後兩腿中間應置放一個枕頭呈大字型，以維持患肢外展 15~20 度？
2. () 人工髖關節置換術手術後都要平躺不要亂動？
3. () 每 2 個小時翻身一次以避免壓傷形成，翻身過程中，兩腿間仍須放置枕頭以維持患肢呈外展？

◎選擇題

4. () 人工髖關節置換術後復健運動包括？
(1) 大腿肌肉收縮運動；(2) 腳掌下壓上屈及旋轉動作；(3) 抬臀運動 (4) 以上皆是。
 5. () 每小時執行哪些動作可以避免痰液沉積，造成肺炎？
(1) 深呼吸；(2) 咳嗽；(3) 以上皆是。
 6. () 腿部彎曲運動應如何執行？
(1) 每天做 2 次；(2) 每次 5~10 分；(3) 以上皆是。
- (答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(X) 3.(O) 4.(4) 5.(3) 6.(3)

三軍總醫院 護理部 編印
骨科部

諮詢電話：(02) 24633330