

人工髖關節置換術病患居家注意事項

1、居家照顧注意事項：

- 1、術後三個月內，平躺時雙大腿間要置放枕頭，以保持雙腿分開。翻身時，兩腿間置一枕頭以保持患肢外展。
- 2、應做直抬腳運動及強化肌肉的運動。
- 3、不要坐軟沙發或較矮的椅子（坐椅高度與病患膝部等高或稍高為宜）。
- 4、如廁時，可將馬桶坐墊墊高或是上半身向後靠，以便患肢向前伸直。
- 5、撿東西時，先將手術的腿部向後伸再彎腰去撿。
- 6、10週至3個月內，患肢勿承受全部體重，或者用患肢單腳獨立。
- 7、勿做使髖關節用力的動作，如過度彎腰、提重物、跑、跳。至少4週以上，才可使開刀的腿站著時用力，但仍需用柺杖幫助負重。
- 8、需要用柺杖或四腳柺杖（助行器）行走，一般而言六星期內患肢可負部份重量，再依醫師指示方可不需使用柺杖。
- 9、絕對不要有突然跌坐的姿勢。
- 10、六個月內，避免翹二郎腿及蹲姿，預防髖關節內收、內旋及過度彎曲。
- 11、六星期後可恢復性生活和游泳。
- 12、如拔牙、感冒或其他有感染疾病時，須告訴醫師曾換人工髖關節，以便給予抗生素藥物，預防感染。
- 13、傷口術後十四天如無紅、腫、熱、痛等現象，即可開始洗澡，（除非醫護人員有特別的指示）。洗澡時坐高椅子採淋浴較安全。
- 14、藥物依醫師指示服用，並請依照回診時間返院檢查（需先掛號預約）。