

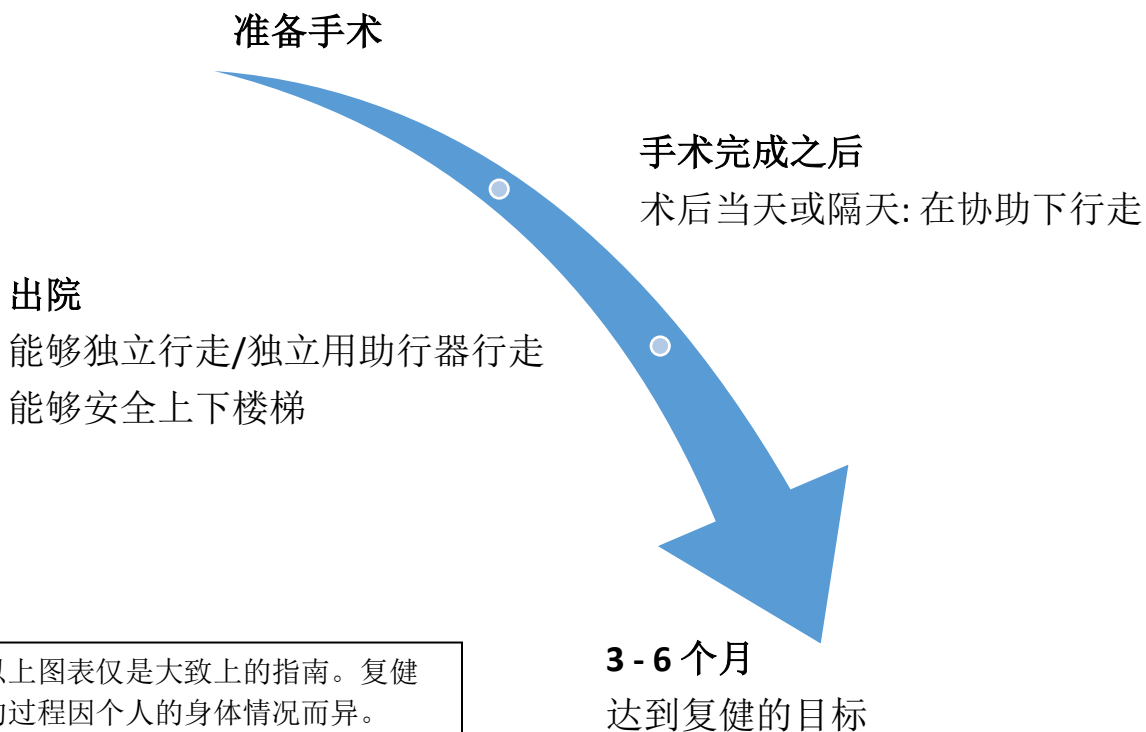
物理治疗部门

髋关节置换术 – 术后护理

物理治疗的目标

1. 恢复髋关节的活动度和肌力
2. 帮助您恢复日常生活的功能

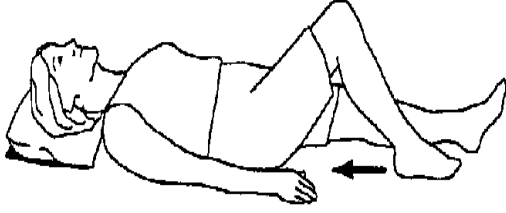
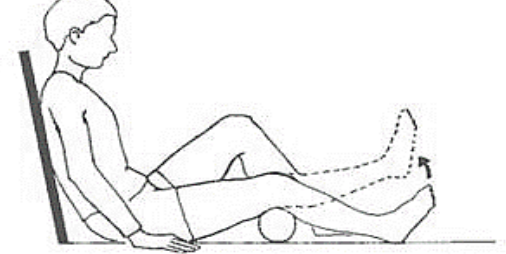
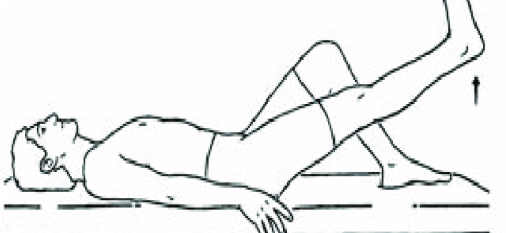
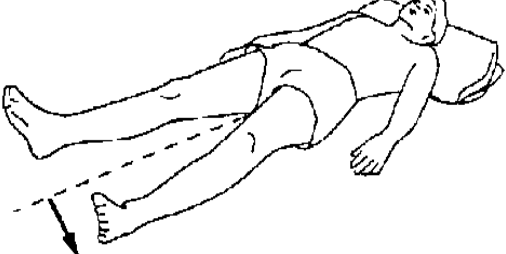
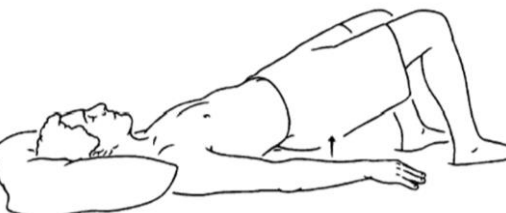
恢复过程



手术后，髋关节感到一点疼痛、不适、肿胀，是正常的。但若您感到非常疼痛、麻痹、皮肤变色、或者伤口再次流血，请立即通知您的护士或医生。

您的物理治疗师会教您以下运动，帮助您增加术后髋关节的活动度和肌力。您必须每天做这些运动，才能尽早恢复日常生活的功能。

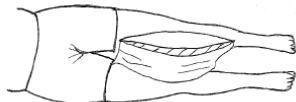

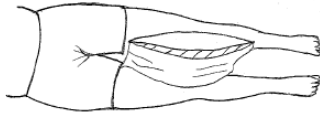
髋关节运动

	<p>下肢弯曲运动 目的：减少髋关节僵硬 平躺，弯曲开刀脚 脚板往臀部的方向滑动 保持 10 秒，重复 10 次</p>
	<p>小腿伸直运动 目的：增加大腿的肌力 将一个枕头/毛巾/棉被卷起，垫在膝盖下 大腿肌肉出力，将小腿抬起 保持 10 秒，重复 10 次</p>
	<p>抬腿运动 目的：增加大腿的肌力 弯曲没有开刀脚做为支撑 膝盖伸直，将开刀脚抬起约 20 公分高 保持 10 秒，重复 10 次</p>
	<p>外展及内收运动 目的：减少髋关节僵硬 夹紧臀部，脚趾向上 开刀脚往外展，再往内收 重复 10-20 次</p>
	<p>抬臀运动 目的：增加臀部的肌力 弯曲双脚，脚板平贴床面 夹紧双臀，轻轻把臀部抬高 保持 10 秒，重复 10 次</p>

除非您的物理治疗师有给您其他指示，请勿更改以上任何动作

预防措施

根据手术方式，您必须采取一些预防措施，减少关节脱臼的风险。除非医生格外指示，您必须遵守以下措施。

手术方式	预防措施	例子
后外侧方式	髋关节弯曲不可超过90度 腿不要向内转 腿不要跨过身体中线	不要坐太低的沙发/椅子 不要蹲 尽量不要向前弯腰拾地上的东西 转身时，尽量不要单脚旋转 若需侧躺，请将开刀脚朝上，将一个枕头放在双脚中间 
直接外侧入路方式	不要跷脚  腿不要跨过身体中线	若需侧躺，请将开刀脚朝上，将一个枕头放在双脚中间 

切记

✓ 休息 – 让您的髋关节恢复！

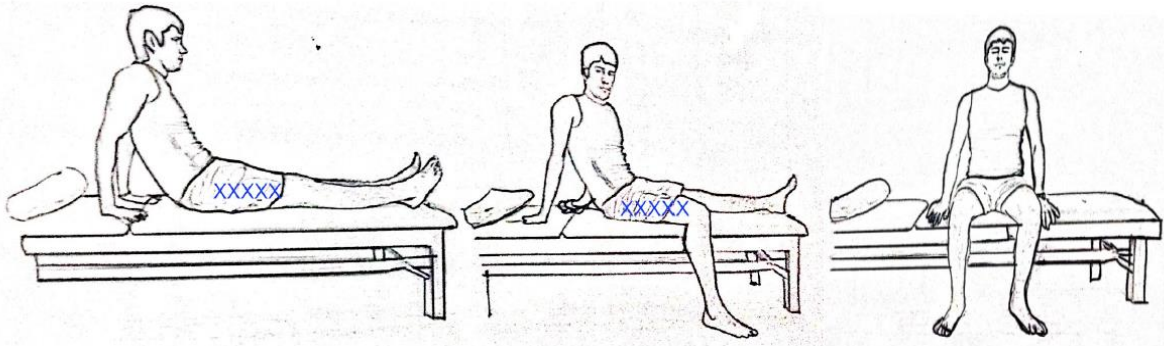
不要让您的关节过劳！

✓ 冰敷 – 冰敷关节 20 分钟可以止痛、消肿 (一天 3-5 次)

✓ 抬高 – 休息时，请将枕头垫在脚踝下，有助于效肿胀

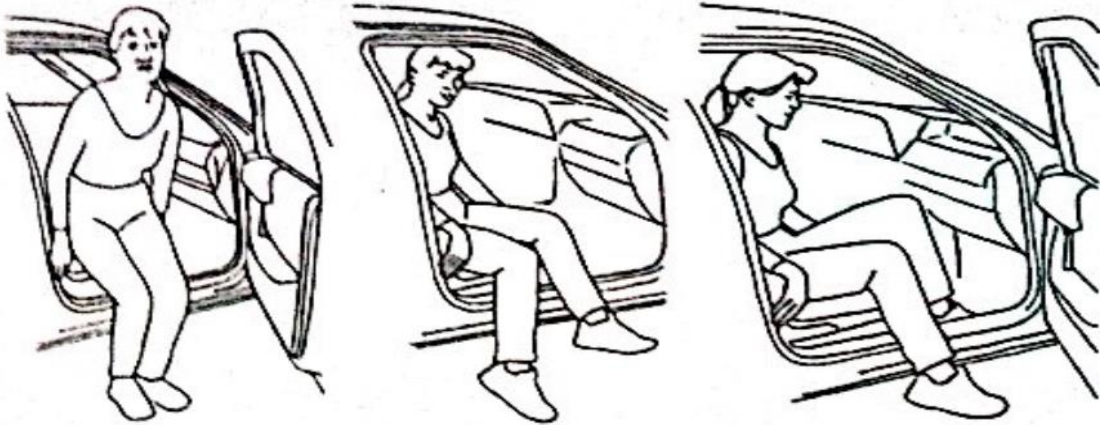


下床



1. 用双手把身体撑起
2. 先把开刀脚移向床沿，再移动另一只脚
3. 将脚一一移下床沿

上、下车



1. 请坐在前座。将车椅向后移，把靠背倾斜
2. 上车时，臀部先坐在车椅上（请看以上图案）
3. 将脚一一移进车内

出院时您可能需要

1. 助行器
2. 重复使用的冰敷袋
3. 预约物理治疗复诊



请勿急着买助行器!

您的物理治疗师会评估您行走的能力并提供指示。