

全髋关节置换手术

一、何谓全髋关节置换手术：

全髋关节置换术用人工髋关节部份，又称为假体，替换您受损髋关节引起疼痛的部份，这会替换关节或支撑关节活动。假体包含三个部份：关节窝、关节球和关节柄。关节窝的外杯通常由金属制成，而内衬由塑料制成；部份病例的整个关节窝，均由塑料制成。当金属关节球嵌入关节窝后，新髋关节可顺利、几乎无摩擦地活动。

二、可能需接受全髋关节置换手术的危险因子：

1. 股骨头部或颈部的急性外伤骨折。
2. 某些关节强直的病例。
3. 因骨关节炎、外伤性关节炎、类风湿关节炎或先天髋发育不良引起之关节严重疼痛及残废。

三、什么情形需要手术：

一旦髋关节有病变，关节软骨会严重磨损破坏，甚至缺损变形而引起疼痛，造成日常生活的不便，严重者需经由外科手术把损坏的髋臼关节及股骨头切除，装置一个新的人工髋关节。

四、手术前准备之注意事项：

1. 医师会解释手术之过程内容以及合并症，并请您填写手术同意书及麻醉同意书。
2. 安排相关性的诊断性检查、血液检查，必要时会给予备血，预防输血的可能性。
3. 手术前给予点滴注射；会依照手术的内容给予不同的用药准备。
4. 手术前须禁食 6-8 小时，包括喝水。
5. 练习有效咳嗽的技巧，预防手术后肺塌陷。
6. 依照手术后的需要，身上可能有胃管、尿管、点滴、中心静脉导管、气管插管、术后伤口引流管等管路，这些管路相当重要，请勿拉扯。
7. 请将身上的手表、戒指、假牙、义眼拿掉，擦指甲油或口红的话，必须擦掉。
8. 必要时，护理人员会依医师指示给予您或您的家人予以手术皮肤范围剃毛。

五、手术后照护指导：

1. 您的双腿之间夹着一颗枕头(保持髋关节外展 30 度)以防人工髋关节脱臼。
2. 每小时伤口冰敷 15-20 分钟可以减少肿胀、减少出血、减轻疼痛及不适。
3. 除维持正确姿势外，患肢足部及踝关节和未手术肢体作全范围关节运动，以促进血液循环减少血栓形成等；手臂(肱二头肌、肱三头肌)及肩膀肌肉作收缩运动，以增强肌力作为将来使用拐杖或助行器的准备。
4. 多摄取富含高蛋白质、高钙、及高维生素 C 食物。

六、手术后您必须应保持的正确姿势：

1. 坐着时，髋关节弯曲大腿与身体之间的角度必须大于 90 度：避免身体倾斜、弯腰捡东西、穿鞋袜等(短期内需别人协助做这些动作)。
2. 3 个月内不能作双腿交叉的动作，双膝保持分开。
3. 卧床及翻身时，双腿之间须放置一个枕头，以预防髋关节内收。
4. 未下床活动前，可于床上使用骨科便盆。

七、返家后照护指导：

1. 回家后继续做的运动：股四头肌、膝、臀中肌、足踝渐进式运动。
2. 拆线后，可以采用盆浴或淋浴，但出入盆浴时须特别小心，需慎防跌倒，建议以淋浴为佳，伤口照顾的原则，以各主治医师为主。
3. 避免突然站起、坐下及猛烈的动作。
4. 避免坐过低的椅子（如活动卧椅或摇椅）。
5. 坐下时保持两膝盖分开，应坐坚硬、较高且有扶手的椅子，使用增高的马桶座。马桶座旁边应安装一个坚固的把手协助站起。在坐下或站起时，千万不可扭转髋关节。
6. 不要持续坐着超过1小时以上，要间隔的站立、伸展腿部及走几步路以预防髋部屈曲挛缩。
7. 活动须尽量避免髋关节用力的动作，例如：过度的弯腰、半蹲、走远路、提重物、爬楼梯、爬山、跑、跳等。
8. 手术后6周内勿开车，除非经医师允许。
9. 手术后三个月内需使用辅助器(拐杖、助行器)，直到门诊追踪医师认为可恢复正常步态时为止。
10. 在长距离步行后腿部有肿胀的现象时，应减少步行量；步行后休息时抬高腿部。
11. 每天慢慢增加活动量，每次运动三十分钟后需有充份的休息。
12. 需保持理想体重；提重物以推车代替；爬楼梯利用扶手减少膝盖负重。
13. 当您觉得身体状况许可时，即可回到工作岗位，由较轻松、较短时间的工作开始。
14. 如果没有不适的感觉可以躺向患侧，但出院六周内侧卧时仍需将枕头放于两腿之间。
15. 您可以用髋关节和膝关节自然弯曲的姿势坐着避免使用臀部与大腿弯曲小于90度（髋关节弯曲需大于90度），将手术同侧的膝盖稍向外转的姿势，将使您的新关节较稳定。
16. 必须遵守各项活动的限制，直到再次回到门诊时可向医师询问进一步的建议。

八、若有下列现象时请来门诊并告知您的医师：

1. 发炎症状：发红、分泌物、压痛增加、肿胀、发烧。
2. 严重的疼痛。
3. 因跌倒而致髋部受伤。
4. 因疼痛或不适，而使活动量无法增加。
5. 在髋关节部位有「大爆裂」或「喀喀」的异常脱臼声、长短腿等征兆时，都必须马上与医护人员联络，并尽速回诊。

参考数据：

冯容芬、李惠玲、方又圆、吴丽彬等编着(2022)·刘雪娥总校阅·成人内外科护理下(八版)·台北市：华杏。

袁素娟(2022)·肌肉骨骼系统疾病之护理·刘雪娥总校阅·成人内外科护理学(八版)·台北市：华杏。

若您想对以上的内容进一步了解，请洽咨询电话：05-2756000 转 10 病房分机 8901、8902
天主教中华圣母修女会医疗财团法人天主教圣马尔定医院 关心您