

## 髖關節置換手術後之衛生教育指導

2002/9/10 修訂 (外 7) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂

- ✚ 應攝取高蛋白、高熱量、維他命 C 之食物，如：魚、肉、蔬菜、水果等。
- ✚ 發生便秘時，應多吃蔬菜、水果，或做腹部按摩以促進排便。
- ✚ 使用便盆時，兩腿間放一枕頭，健肢彎曲，側翻 45 度，再由健側將便盆放入。
- ✚ 經常檢視敷料、床單，一有滲濕告知護理人員更換。
- ✚ 引流管勿壓迫、扭轉、拉扯。
- ✚ 進食時搖高床頭勿超過 45 度。
- ✚ 手術後患肢以枕頭抬高，維持外展姿勢，協助二小時翻身一次，並作背部按摩皮膚清潔。
- ✚ 一般經醫師許可手術第二天即可下床坐起。
- ✚ 手術後二至四天可用拐杖下床活動。
- ✚ 術後十至十四天傷口拆線，拆線後即可回家。
- ✚ 平躺時，雙大腿間一定要放置枕頭，以保持雙腿分開，此習慣可維持三個月。
- ✚ 術後三個月內避免側臥。
- ✚ 最初六個月您手術過的髖關節要避免內收(向內收攏)、內旋(向內旋轉)，不把患肢架在另一支腿上。
- ✚ 不要下蹲拾物，坐下時應選擇適當的椅子，不要使您的髖關節彎曲超過 90 度的椅子。
- ✚ 棄杖行走時間按照實際情況，一般先雙杖，後單杖，再完全棄杖。

羅東聖母醫院 敬祝健康