

全髖關節置換手術

一、何謂全髖關節置換手術：

全髖關節置換術用人工髖關節部份，又稱為假體，替換您受損髖關節引起疼痛的部份，這會替換關節或支撐關節活動。假體包含三個部份：關節窩、關節球和關節柄。關節窩的外杯通常由金屬製成，而內襯由塑膠製成；部份病例的整個關節窩，均由塑膠製成。當金屬關節球嵌入關節窩後，新髖關節可順利、幾乎無摩擦地活動。

二、可能需接受全髖關節置換手術的危險因子：

1. 股骨頭部或頸部的急性外傷骨折。
2. 某些關節強直的病例。
3. 因骨關節炎、外傷性關節炎、類風濕關節炎或先天髖發育不良引起之關節嚴重疼痛及殘廢。

三、什麼情形需要手術：

一旦髖關節有病變，關節軟骨會嚴重磨損破壞，甚至缺損變形而引起疼痛，造成日常生活的不便，嚴重者需經由外科手術把損壞的髖白關節及股骨頭切除，裝置一個新的人工髖關節。

四、手術前準備之注意事項：

1. 醫師會解釋手術之過程內容以及合併症，並請您填寫手術同意書及麻醉同意書。
2. 安排相關性的診斷性檢查、血液檢查，必要時會給予備血，預防輸血的可能性。
3. 手術前給予點滴注射；會依照手術的內容給予不同的用藥準備。
4. 手術前須禁食 6-8 小時，包括喝水。
5. 練習有效咳嗽的技巧，預防手術後肺塌陷。
6. 依照手術後的需要，身上可能有胃管、尿管、點滴、中心靜脈導管、氣管插管、術後傷口引流管等管路，這些管路相當重要，請勿拉扯。
7. 請將身上的手錶、戒指、假牙、義眼拿掉，擦指甲油或口紅的話，必須擦掉。
8. 必要時，護理人員會依醫師指示給予您或您的家人予以手術皮膚範圍剃毛。

五、手術後照護指導：

1. 您的雙腿之間夾著一顆枕頭(保持髖關節外展 30 度)以防人工髖關節脫臼。
2. 每小時傷口冰敷 15-20 分鐘可以減少腫脹、減少出血、減輕疼痛及不適。

3. 除維持正確姿勢外，患肢足部及踝關節和未手術肢體作全範圍關節運動，以促進血液循環減少血栓形成等；手臂(肱二頭肌、肱三頭肌)及肩膀肌肉作收縮運動，以增強肌力作為將來使用拐杖或助行器的準備。

4. 多攝取富含高蛋白質、高鈣、及高維生素C食物。

六、手術後您必須應保持的正確姿勢：

(1) 坐著時，髖關節彎曲大腿與身體之間的角度必須大於 90 度：避免身體傾斜、彎腰撿東西、穿鞋襪等(短期內需別人協助做這些動作)。

(2) 3 個月內不能作雙腿交叉的動作，雙膝保持分開。

(3) 臥床及翻身時，雙腿之間須放置一個枕頭，以預防髖關節內收。

(4) 未下床活動前，可於床上使用骨科便盆。

七、返家後照護指導：

1. 回家後繼續做的運動：股四頭肌、膝、臀中肌、足踝漸進式運動。

2. 拆線後，可以採用盆浴或淋浴，但出入盆浴時須特別小心，需慎防跌倒，建議以淋浴為佳，傷口照顧的原則，以各主治醫師為主。

3. 避免突然站起、坐下及猛烈的動作。

4. 避免坐過低的椅子(如活動臥椅或搖椅。)

5. 坐下時保持兩膝蓋分開，應坐堅硬、較高且有扶手的椅子，使用增高的馬桶座。馬桶座旁邊應安裝一個堅固的把手協助站起。在坐下或站起時，千萬不可扭轉髖關節。

6. 不要持續坐著超過 1 小時以上，要間隔的站立、伸展腿部及走幾步路以預防髖部屈曲攣縮。

7. 活動須盡量避免髖關節用力的動作，例如：過度的彎腰、半蹲、走遠路、提重物、爬樓梯、爬山、跑、跳等。

8. 手術後 6 週內勿開車，除非經醫師允許。

9. 手術後三個月內需使用輔助器(拐杖、助行器)，直到門診追蹤醫師認為可恢復正常步態時為止。

10. 在長距離步行後腿部有腫脹的現象時，應減少步行量；步行後休息時抬高腿部。

11. 每天慢慢增加活動量，每次運動三十分鐘後需有充份的休息。

12. 需保持理想體重；提重物以推車代替；爬樓梯利用扶手減少膝蓋負重。

13. 當您覺得身體狀況許可時，即可回到工作崗位，由較輕鬆、較短時間的工作開始。

14. 如果沒有不適的感覺可以躺向患側，但出院六週內側臥時仍需將枕頭放於兩腿之間。

15. 您可以用髖關節和膝關節自然彎曲的姿勢坐著避免使用臀部與大腿彎曲小於 90 度（髖關節彎曲需大於 90 度），將手術同側的膝蓋稍向外轉的姿勢，將使您的新關節較穩定。

16. 必須遵守各項活動的限制，直到再次回到門診時可向醫師詢問進一步的建議。

八、若有下列現象時請來門診並告知您的醫師：

1. 發炎症狀：發紅、分泌物、壓痛增加、腫脹、發燒。
2. 嚴重的疼痛。
3. 因跌倒而致髖部受傷。
4. 因疼痛或不適，而使活動量無法增加。
5. 在髖關節部位有「大爆裂」或「喀喀」的異常脫臼聲、長短腿等徵兆時，都必須馬上與醫護人員聯絡，並儘速回診。

參考資料

馮容芬、李惠玲、方又圓、吳麗彬等編著(2022)·劉雪娥總校閱·成人內外科護理下(八版)·台北市：華杏。

袁素娟(2022)·肌肉骨骼系統疾病之護理·劉雪娥總校閱·成人內外科護理學(八版)·台北市：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 10 病房分機 8901、8902

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2024 年 08 月校閱