

## 全髖關節置換術後復健

### ◎簡介

當髖關節因為多年的類風濕性關節炎、股骨頭缺血性壞死、股骨頸骨折、髖臼骨折脫位、骨髓炎、先天性髖關節疾病、髖關節骨瘤等疾病，讓髖關節產生變形或壞死，造成無法承重或行走困難而影響日常生活時，醫生會視情況做人工髖關節置換手術取代原有的關節。

### ◎臨床症狀

1. 嚴重障礙性疼痛：可能次發於關節炎、風濕性關節炎、無血管性壞死、發育不良及外傷後關節炎。
2. 髖關節活動度及功能降低，日常生活受阻。
3. 股骨頭無法以標準復位及固定方法治癒的骨折。

### ◎運動治療

『術後擺位』：姿式轉換時要避免髖關節屈曲和內收的動作，以免人工骨脫位。

平躺：雙腳中間夾枕頭，維持髖關節稍微外展。

側躺：側臥於健側，雙腳中間夾枕頭，避免髖關節處於內收的位置。

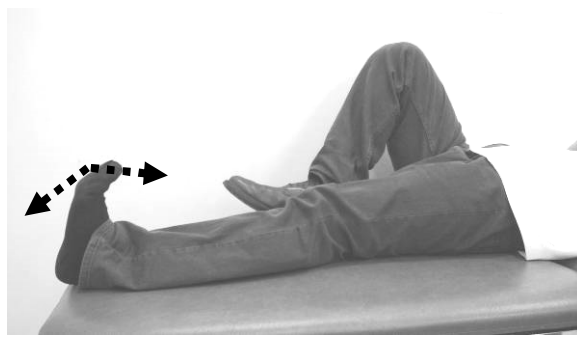
半坐臥：床頭不可高於四十五度，切勿抬高床尾，以免髖關節過度屈曲。

『主動活動』：避免關節攣縮，增加活動度和周邊血液循環。每回 20 次，一天三回。

1. 平躺於床，腳掌平貼床面，做膝彎曲和伸直的動作（膝關節最彎不超過 90 度）。

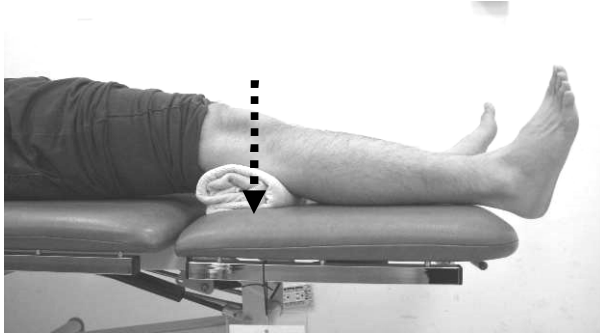


2. 平躺於床，髖關節微微外展，腳踝輪流做往上翹和往下踩的動作。



『肌力訓練』：避免因缺乏活動造成肌肉萎縮，增加肌力。每回 20 次，一天三回。

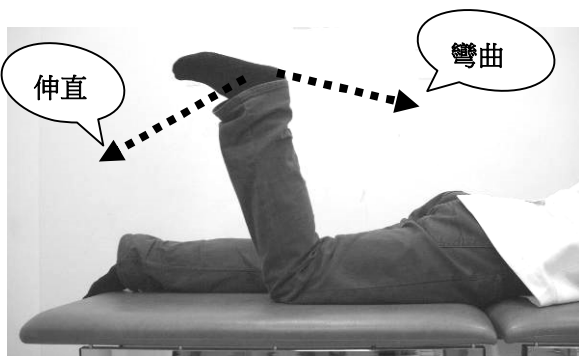
1. 大腿前側肌群（股四頭肌）：平躺於床，髖關節微微外展，膝蓋下方放一小捲毛巾。約出八分力壓住毛巾停 10 秒。



2. 大腿前側肌群（股四頭肌）：平躺於床，髖關節微微外展，膝蓋下方放枕頭，做膝蓋伸直的動作，再慢慢放鬆。



3. 大腿後側肌群肌力訓練：平臥於床面，髖關節微微外展，做膝關節彎曲和伸直輪流的動作。

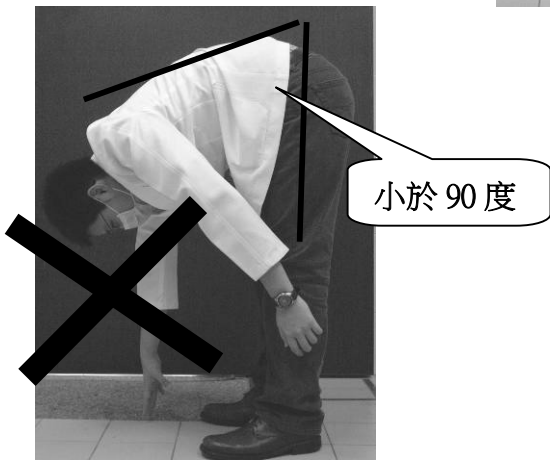


4. 大腿內外側肌群肌力訓練：平躺於床，髖關節微微外展，外展到與身體中線 40 度左右，再回到微微外展姿勢。



### ◎活動原則及小叮嚀：

- ✓ 不可做蹲的動作，坐於椅子上髖關節勿小於 90 度。
- ✓ 雙腿不可交叉或翹腳，側躺時雙腿中間一定要夾枕頭。
- ✓ 不可彎腰撿東西，身體與大腿的夾角不可少於 90 度。
- ✓ 運動治療次數視個人情形而定，切勿過量。活動過程中有不適或疼痛的情形，請告知物理治療師再做調整。



**我們關心您的健康!**  
臺北醫學大學附設醫院復健醫學部 02-27372181 # 1241~1244  
104/03/30 修

F-4200-OR-004