

人工髋关节

- 前言
- 何谓髋关节
- 更换人工髋关节的目的
- 护理指导
- 结论

一、前言

人体髋关节发生病变时，会使人的髋部僵硬，造成行动不便及疼痛使人无法应付日常起居生活。但随医学技术的进步，骨科医师应用最新科技材料及精湛的开刀技术，能安全地为病人置换崭新人工髋关节，让病人恢复往日的风采。如下图一二。



图一 人工髋关节



图二 人工真假髋关节对比

二、何谓髋关节

髋关节是由一个球（股骨头）及杯状物（髋臼）所构成，其为大腿骨（股骨）与骨盆所形成的关节，四周包围着强力的关节囊、肌肉与韧带、球体表层及杯状物内表层均由平滑的软骨覆盖，并有滑囊膜分泌黏液使摩擦降低至最小，当髋关节产生病变时，通过人工髋关节置换的手术，能让人工关节能像往常一样运转自如（如图三）。



图三 髋关节结构

三、更换人工髋关节的目的：

- (一) 解决髋关节疾病所引起的疼痛（疼痛位置主要在髋部，但常会沿腹股沟大腿内侧，放射至膝部）。
- (二) 提供一个更稳定的髋关节。
- (三) 增加髋关节活动范围。
- (四) 增进日常生活的功能。

四、护理指导

(一) 手术前注意事项

为了使手术顺利进行及术后能迅速恢复健康，应注意下列图标事项。



(二) 住院期间病人需接受下列的检查。



(三) 手术后的照顾

1. 手术后的立即护理

当手术完成后，病人醒来时会有头重脚轻或畏寒等不适感觉，伤口会隐隐作痛。

为解决病人的不适，护理人员会为病人提供以下照顾：

- (1) 在两腿间置放三角架，以避免手术后不自主跨脚动作引起人工髋关节脱臼如图四。
- (2) 测量血压、呼吸及脉搏的次数，注意病人的变化，如图五。

- (3) 鼓励深呼吸及咳嗽。
- (4) 定时测量进入体内的输液量及从尿管、伤口引流排出量。
- (5) 伤口疼痛时，会依医嘱给予止痛药物使用。
- (6) 情况稳定后，会将病人送回病房，继续接受医护人员的照顾。



图四 双腿间夹住枕头



图五 监测生命征

2. 手术后的病室持续护理

- (1) 在手术后第一天，可将病床摇高约 60 度，病人可在床上自行进行一些刷牙、吃饭及梳理仪容日常活动。
- (2) 两腿间置一枕头要保持患肢外展，每二小时由医护人员或家属协助病人翻身一次，若无医护人员或家属协助，请勿随意更换姿势，以防人工髋关节脱臼。
- (3) 在手术后三天内医师会视伤口恢复情况拔除伤口引流管，之后伤口照护只要保持清洁干燥即可。
- (4) 术后依护理人员开始指导康复运动：
 - A. 脚板运动(踝关节运动):平躺于床上，脚板快速翘起，执行压下的动作。
 - B. 股四头肌运动:将膝盖向下压紧贴床面，脚板往上翘用力收缩大腿 5 秒钟后放松。
 - C. 髋膝关节曲屈运动:使用枕头支托患肢膝部及足踝，帮助膝盖弯曲。
 - D. 髋关节外展运动:仰卧时将患肢向外打开约 40 度后，再回复仰卧时外展姿势。
 - E. 直抬腿运动:仰卧平躺健肢屈曲足部踏于床上，患肢收缩大腿上端肌肉膝盖伸直，尽量向上抬高维持 5 秒钟，再将患肢缓慢放下。
 - F. 坐起:应用双手置于身体后将身体撑起，并微后倾以防身体过度向前弯而造成脱臼。
 - G. 下床站立:下床后双手扶于稳定支撑物，以健肢支撑身体重量，患肢轻轻于地上，并依指示适当负重。
- (5) 依护理指导，于术后第二天、第三天开始练习四角助行器的使用，并在护理人员指导下下床走动。

(四) 出院后的照顾

经医师评估病情稳定后，即可准备出院，出院后居家应注意事项：

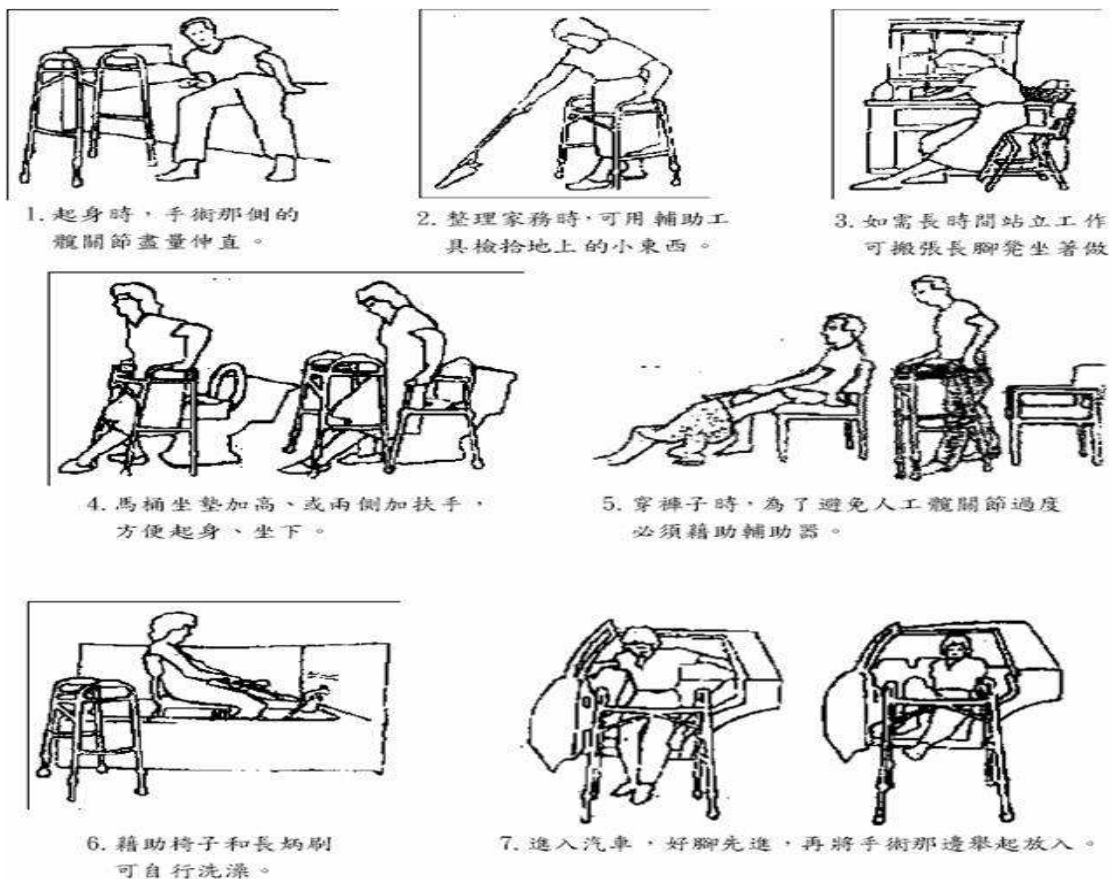
1. 手术后可执行的动作：
 - (1) 保持双腿分开，不可交叉，可使用枕头置于双腿之间。
 - (2) 坐时患肢保持外展髋关节屈曲<90 度)。
 - (3) 使用加高的马桶椅。
 - (4) 拐杖使用时间须依主治医师指示。
2. 手术后不可执行的动作（如图四）：

- (1) 不可坐在既低又软的椅子上(如：软式坐垫或沙发)。
- (2) 不可交叉双腿(例如：翘脚)。
- (3) 膝或髋关节内旋或外旋(如：翻身未夹枕头)。
- (4) 不可过度弯腰或蹲下(如：弯腰取物时患肢伸直而小腿向外张开)。出院后三个月内应严格遵行继续强化肌肉的运动，但不要执行膝关节超过髋关节，如：不要坐太低的椅子，不要弯腰捡东西……等姿势，及不要做跨脚的运动。三个月后可行一般的性生活（若要提早则病人必须采用平躺在下方，两腿稍分开的姿势）。六个月后游泳是被允许的,但剧烈运动如打网球、滑雪等仍需禁止，以避免人工髋关节脱臼发生。



图六 常见姿势位置

3. 其他



七、结论

人工髋关节是科技的结晶，虽然目前成功率很高，但是为了减轻痛苦，应该要好好珍惜它，一旦有发烧，患部疼痛，或分泌物出现，可能为关节感染，请立即返院诊察。为使人工髋关节使用寿命延长，请与医师保持密切联系，若因其它疾病需做小手术时（如拔牙），一定要记得告诉其它科医师，曾经换过人工髋关节，医师会依病人情况使用抗生素治疗，以避免感染发生。如果患肢突然感觉剧痛，髋部突出，活动时很痛，且患肢变短，可能是脱臼，即需返院诊视。假使病人能遵守上列注意事项，好好的来保养人工髋关节，则它的寿命可长达好几十年。故请依照医护人员指示，在生活上亦可维持良好的术后品质。

著作权人厦门长庚医院