

## 髖關節置換手術後之衛生教育指導

- ✦ 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，若有滲濕告知護理人員更換。
- ✦ 引流管勿壓迫、扭轉、拉扯。
- ✦ 手術後患肢以枕頭抬高，維持外展姿勢，協助 2 小時翻身一次，並做背部按摩皮膚清潔。
- ✦ 一般經醫師許可手術第 2 天即可下床坐起。
- ✦ 手術後 2 至 4 天可使用助行器下床活動。
- ✦ 術後 14 天回門診，傷口拆線。
- ✦ 平躺時，雙大腿間一定要放置枕頭，以保持雙腳分開，此習慣要維持 3 個月。
- ✦ 術後 3 個月內避免側睡。
- ✦ 最初 6 個月手術過的髖關節要避免內收（向內收攏）、內旋（向內旋轉），不把患肢架在另一隻腿上。
- ✦ 不要蹲下拾物，坐下時應選擇適當的椅子，不要使您的髖關節彎曲超過 90 度的椅子上。