






人工髖關節置換術後之復健運動

人工髖關節是部分金屬或陶瓷及高密度塑膠質材，依照人體關節的構造、形狀、功能製作而成。醫師會衡量關節的磨損程度和關節的活動能力，把已經磨損的軟骨、骨頭切除，而以人工關節來取代。

手術後需做復健運動來幫助您順利下床，促進復原。

復健運動

1.腳踝幫浦運動-術後即可開始做	2.股四頭肌運動-術後就可開始做
	
3.外展及內收運動(初階版)-術後即可開始做	4.外展及內收運動(進階版)-術後兩週後開始做
	
5.膝關節伸屈運動 -避免大腿與身體屈曲小於 90 度(促進關節活動度，緩解肌肉僵硬)	
	

復健運動每天 3-5 次，每個動作 10-15 下，請經物理治療師指導後再執行，復健運動宜採漸進式增加，不可一次做太久，超之過急容易乳酸堆積造成肌肉痠痛。

真心關懷 擁抱健康

成為在地民眾最信賴的健康促進醫院

助行器使用



- ⊙ 助行器高度：站立時，手肘微彎約 15 度，助行器把手應在病人手腕高度。
- ⊙ 三點步態：助行器→患側腳→好腳。

注意事項

- ⊙ 避免兩腿交叉、患肢翹腳、蹲，側臥時兩腿間可夾枕頭。
- ⊙ 避免髖關節屈曲超過 90 度，避免彎腰取物、穿鞋襪等。
- ⊙ 避免坐太低之椅子，必要時需加高馬桶座椅高度。
- ⊙ 下床時需注意安全，先在床沿坐一會兒，如無頭暈再練習站立和行走。
- ⊙ 行走或站立時，患側下肢承重比例請遵照主治醫師之醫囑，勿過度承重，小心安全，避免跌倒。
- ⊙ 運動或行走後，如有疼痛或發熱，可冰敷患側傷口處，如患側腳有水腫情形，可抬高下肢、做腳踝幫浦運動改善水腫。

112.01 20-C7-043



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡