

一、術前需注意：

- 1.教導深呼吸及咳嗽。
- 2.床上翻身擺位教導。
- 3.指導相關術後運動執行:股四頭肌運動、膝自彎、翻身夾枕運動.....等。
- 4.清潔患部，以準備次日的手術。
- 5.告知術後患者身上可能會放置引流管路、尿管.....等及注意事項。
- 6.教導術後床上便盆使用方式。

二、術後注意事項：

- 1.術後返室未有噁心嘔吐情形，即可漸進式飲食。
- 2.進食一般飲食或治療飲食(低鹽、糖尿病.....等)。
- 3.可補充飲食如多攝取維他命 C、含蛋白質、鐵質等食物。
- 4.手術後您的傷口在髖部外側會有一條引流管，主要作為引流傷口內的血水，手術後三天血水會逐漸減少，醫生會決定是否拔引流管。
- 5.傷口會有疼痛情形，必要時可依醫生指示打止痛針並冰敷可以減輕腫脹、預防出血、減輕疼痛不適。
- 6.保持正確的姿勢：
 - (1)兩腿向外自然展開，且在您的兩腿之間置放枕頭禁忌姿勢：(1)髖關節彎曲超過 90 度。
 - (2)髖關節外旋。
 - (3)坐時，膝蓋高度保持髖關節以下，絕對不可將身體向前傾。
- 7.下床使用助行器或拐杖協助如廁，需要有人陪伴。

三、返家後若發生以下情形，請立即返診

- 1.傷口發炎(症狀：發紅、分泌物流出、壓痛增加、腫脹、發燒)。
- 2.嚴重疼痛。
- 3.因跌倒導致髖部受傷。
- 4.因疼痛或不適，而使活動量無法增加。
- 5.髖關節部位有「大爆裂」或「喀喀」的異常脫臼聲或徵兆時。
- 6.要繼續練習復健運動。

四、手術後三個月內日常生活注意事項

- 1.坐椅要有扶手且夠高。
- 2.浴盆中，另備坐椅絕不可以坐在浴缸內。
- 3.三個月內勿開車。
- 4.性生活可於六週後恢復，但髖關節不可屈曲大於 90 度。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>