

髋关节手术后的预防措施 Hip Precautions

髋关节手术后，关节周围的支援组织，如：关节囊、肌肉及筋腱等变得无力，一些简单动作便会令髋关节脱位，病人必须格外小心。

以下各项预防措施，目的在于保护新的关节，由于各人体质不同，每个人手术后关节的活动能力都不一样，有任何疑问，应征询外科医生的意见。

预防措施的“四大禁忌”：弯、叉、提、扭

弯腰身超过 90 度
交叉双腿或足踝
提膝超过 90 度
扭转腿或身体

详细说明：“弯”和“提”

预防措施其实并不复杂：身体（胸和腹）不要弯曲超过 90 度，提膝时同样不能超过 90 度。你自己可以试一下：端坐在椅子上，身体和腿之间便形成 90 度角，如果上身向前弯或者腿向上提，这个 90 度角便不复存在，髋关节手术后的病人要避免这类动作，为保护髋关节，不要坐低椅子和低床，并要改用加高的马桶。

“叉”

睡觉时，在两膝和两踝之间放置枕头，以确保双腿不交叉。上床及下床时必须小心，应按照医院物理治疗师的安全示范去做。

“扭”

每次转身，要把头到脚作为一个单位全身转动，以确保不扭转腿或身体。一个简单又可预防扭转的方法是把眼睛和膝盖面向同一方向，环顾四周时，头部转动的同时，膝盖也相应转动，这样可迫使整个身体一起转动。

请谨记：护理新的髋关节不仅仅是朝九晚五的工作，而更是一项连续三个月、每星期七天、每天二十四小时的重要任务。