

髖關節手術後的預防措施 Hip Precautions

髖關節手術後，關節周圍的支援組織如關節囊、肌肉及筋腱等變得無力，一些簡單動作亦會令髖關節脫位，病人必須格外小心。

以下各項預防措施，目的在保護新的關節，由於各人體質不同，手術後關節的活動能力並非人人一樣，有任何疑問，應徵詢外科醫生的意見。

預防措施的「四大禁忌」：**彎、提、叉、扭**

彎身超過 90 度
提膝超過 90 度
叉雙腿或足踝
扭轉腿或身軀

詳細說明：“彎”和“提”

預防措施其實並不複雜：身體（胸和腹）不要彎曲超過 90 度，提膝時同樣不能超過 90 度。以下舉例說明：端坐椅上，身體和腿之間形成 90 度角，如再向前彎身或者提腿，非把 90 度角壓縮不成，髖關節手術後的病人應該避免這類動作，為保護髖關節，不要坐矮椅和矮床，及改用加高的座廁。

“叉”

睡覺時，在兩膝和兩踝之間放置枕頭，確保雙腿不會交疊。上牀及下牀時必須小心，應按照醫院物理治療師的安全示範去做。

“扭”

每次轉身，應以頭至腳為一個單位地全身轉動，這樣可以確保不會**扭轉**腿或身軀。一個簡單又可預防扭轉的方法是把眼睛和膝蓋面向同一方向，環顧四周時，除頭部轉動外，膝蓋也應同時轉動，這樣可逼使整個身體一起轉動。

請謹記，護理新髖關節不單止是朝九晚五的工作，而是一項連續三個月、每星期七天、每天二十四小時的重要任務。