

# 全髋关节置换指南

## 术后第一日

- ✓ 理疗师会教你一些床上练习。
- ✓ 在帮助下坐在床的边缘，在步行架支持下站立。
- ✓ 如果觉得足够好，可以借助步行架移动。

## 术后 2-7 天

- ✓ 继续练习。
- ✓ 增加步行距离，使用步行架或拐杖支持。
- ✓ 爬楼梯和步态训练。

## 术后 2 周

- ✓ 继续力量训练。
- ✓ 是否去掉步行架或拐杖视病人的情况而定。

# 全髋关节置换的注意事项

遵循注意事项非常重要，因为你有可能发生置换后的髋关节脱位。

## 1) 不要屈曲髋关节超过 90 度



## 2) 不要把做过手术的腿向内侧转或者把身体向做过手术的一侧旋转



### 3) 不要用手术过的腿跨越身体



\*侧卧时，在膝关节之间放置一个枕头\*

# 日常活动中如何注意髌关节术后护理？

## 1) 进入汽车

- ✓ 使用适度的硬坐垫或泡沫提高座位
- ✓ 使用楔形泡沫，厚的一头向着靠背
- ✓ 脸朝着打开的车门坐向你的座位
- ✓ 轻轻的把腿移进车里（请记住，一定要等到自己坐好后，才把两条腿移进车里）
- ✓ 从车里出来的时候，使用相反的步骤，也就是把腿移出车，以屁股为支点，站起身。

## 2) 从地上拣东西

- ✓ 图 1 -使用任意一只手支撑，把手术的腿向后移，慢慢的弯腰。
- ✓ 图 2 -用没有手术的腿向前弯下来，手术了的髌关节保持伸直，膝盖放在地板上。



图 1



图 2

## 3) 坐/由坐到站

- ✓ 如果座位比你的膝关节的水平低，放置一个适度的硬坐垫或泡沫以提高座椅的高度
- ✓ 由坐位转为站立时，保持手术了的那条腿的膝关节向前以防止过度的屈曲髌部。

#### 4) 穿袜子/穿鞋

- ✓ 不要弯腰穿袜子/鞋
- ✓ 不要把脚放在凳子/椅子上穿袜子/鞋。
- ✓ 坐下来，把手术过的那条腿的脚放在另一条腿的膝盖上，轻轻地把袜子/鞋穿上。



#### 5) 起床

- ✓ 总是在手术的一侧起床。
- ✓ 坐起来的时候用手支撑，以臀部为支点，先把手术了的那条移向床边，然后是另外一条腿。
- ✓ 挪动臀部到床边让你的脚能够接触到地面。
- ✓ 用手推一下，然后用没有手术的腿站立



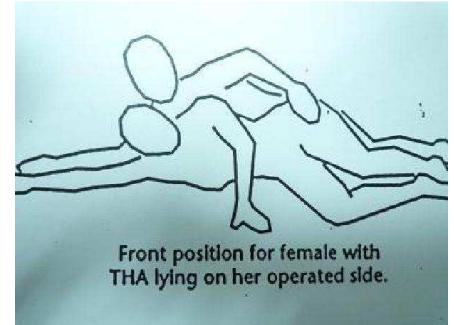
## 6) 性生活



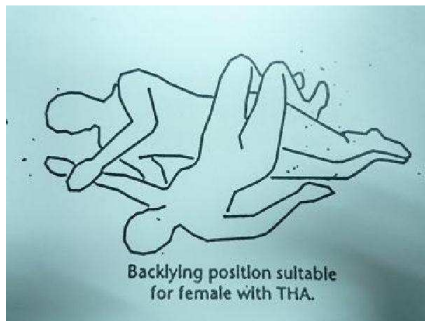
适合于女性全髋置换患者的仰卧位



下位适合女性全髋置换患者，上位适合男性全髋置换患者



女性在前，侧卧于手术侧



适合于女性全髋置换患者的仰卧位



标准的“传教士”体位，对于男性和女性全髋置换患者均适合



对男性和女性全髋置换术患者均适合。

\*几周后开始性生活是安全的，但必须考虑到髋关节注意事项。\*