



髋關節骨折手術後 物理治療



律敦治及鄧肇堅醫院
物理治療部



2020版

手術後之物理治療

針對髋關節手術後常見問題，透過以下方法幫助患者復康：

- 1.減輕患處痛楚
- 2.增加關節活動能力
- 3.強化肌肉力量及耐力
- 4.進行轉移及步行訓練
- 5.選擇適當的助行器
- 6.預防跌倒
- 7.教導病人手術後應注意事項

復康運動類型

下肢肌力強化運動

活動髋關節

轉移及步行訓練

平衡力訓練

*詳情請參閱物理治療家居運動篇



你的髖關節手術類型



半關節成形術



全關節更換術



骨髓內釘固定術



滑槽螺絲釘固定術

半關節成形/全關節更換 手術後應注意事項

避免以下動作，以防髖關節脫位



雙腳交叉



大腿外轉
或內轉



大腿屈曲
超過90度

坐

- 避免雙腳交叉
- 避免坐矮凳或將患肢墊高
- 避免身體俯向前
- 避免坐軟沙發

臥

- 盡量於健側下床
- 側臥應用枕頭分隔雙腳

日常生活

- 避免蹲下或俯身執拾地上物件
- 選擇不需縛帶的鞋，穿鞋時上身向後靠椅

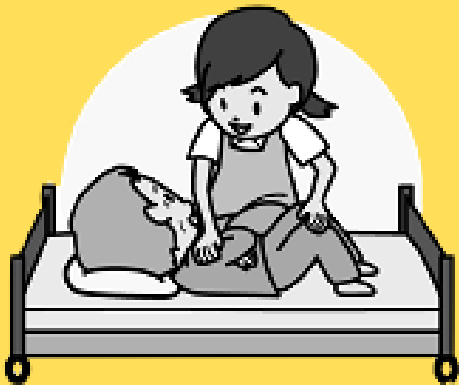


防跌錦囊

- 留意四周環境，確保充足光線，地面乾爽平坦，減少障礙物
- 選擇尺碼適中及舒適的鞋，避免穿涼鞋、拖鞋或高踭鞋
- 留意助行器有否殘破或磨蝕
- 注意身體狀況，如有不適請盡早求助

步行及轉移技巧

協助起床技巧訓練



固定術後之技巧

<https://www.healthyhkec.org/exercise/lying-to-sitting/>



半關節成形/全關節更換 手術後之技巧

<https://drive.google.com/file/d/1UqZltEQ1Ca4hspbZRxunK7Karx4Ke99b/view?usp=sharing>

使用助行器在平地步行（輔助）



使用助行架之技巧

<https://www.healthyhkec.org/exercise/walking-with-frame/>



使用四腳叉/士的之技巧

<https://www.healthyhkec.org/exercise/walking-with-quadripod/>

步行及轉移技巧

轉移技巧訓練（坐下與站立）



固定術後之技巧 (助行架)

<https://www.healthyhkec.org/exercise/sitting-to-standing-frame/>



固定術後之技巧 (四腳叉/士的)

<https://www.healthyhkec.org/exercise/sitting-to-standing-quadripod/>



半關節成形/全關節更換手術後之技巧

https://drive.google.com/file/d/1H0hxNqkRIwyG4_1c9ZmTImhw4OxL2r2z/view?usp=sharing

櫈至輪椅轉移技巧訓練



<https://www.healthyhkec.org/exercise/chair-to-wheelchair/>

復康應用程式



如對提供的資訊有任何疑問，
請聯絡你的物理治療師