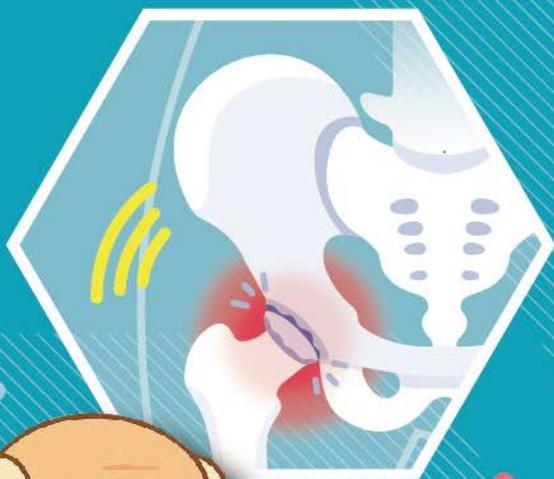




中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital



自在 換 新髖



照護手冊



親愛的病人及家屬，您好：

感謝您選擇在本院接受髌關節置換手術。為幫助您了解整體治療過程，我們提供《自在換新髌照護手冊》，包含術前準備、住院照護及術後康復，協助您安心治療，早日新髌自在。

為協助醫療團隊了解您的健康狀況與用藥安全，請填寫手冊中的「健康與用藥」及「關節功能評估量表」。





目錄

CONTENTS

一、髌關節介紹	01
二、術前準備	02
(1) 個人健康與用藥	02
(2) 關節功能評估量表	04
(3) 術前檢查與麻醉評估	07
(4) 整理居家環境	07
(5) 術前運動建議	08
(6) 輔具的準備與練習	09
(7) 術前營養加強	10
(8) 其他術前注意事項	10
三、入院流程	11
四、手術流程與照護	12
五、術後復健運動	13
六、傷口照護及注意事項	15
七、返家照護	17
八、長照2.0資源	18
九、術後追蹤關懷	19

髖關節介紹

自在換新髖照護手冊

正常的髖關節

關節軟骨正常時，股骨頭與髖臼之間間隙清晰可見，沒有變窄現象。



退化的髖關節

關節軟骨退化，逐漸磨損變薄，X光顯示關節間隙變窄，並伴有骨刺增生，負重及行走時出現疼痛與僵硬。



置換後的髖關節

人工髖關節主要由四個部分組成：髖臼杯、襯墊、股骨頭、股骨柄。





術前準備

自在換新護照護手冊

手術前請協助填寫健康問卷，提供病史與用藥資訊，方便醫療團隊安排最合適的手術與麻醉方式。

(1) 個人健康與用藥

慢性疾病及用藥調查表（請勾選）

心臟內科

高血壓

服用高血壓的藥名：

心臟病（如心律不整、心肌梗塞）

服用心臟病的藥名：

服用抗凝血藥物的藥名：

(*重要，請務必詳實填寫*)

內分泌暨新陳代謝科

糖尿病

服用糖尿病的藥名：

施打胰島素的藥名及劑量：

腎臟科

腎臟病（如慢性腎功能不全、洗腎）

服用腎臟病相關的藥名：

肝膽腸胃科

肝臟疾病（如肝硬化、各式肝炎）

腸胃疾病（消化性潰瘍、上消化道出血）

服用肝膽腸胃科相關的藥名：

胸腔內科

肺部疾病（如氣喘、慢性阻塞性肺病）

服用肺部疾病相關的藥名：

過敏免疫風濕科

自體免疫疾病（請說明： ）

服用自體免疫疾病相關的藥名：

其他疾病（請說明： ）

服用的藥名：

補充說明



若有服用抗凝血藥物或控制糖尿病藥物，請提前告知醫師，手術前可能須暫停或調整劑量，並於住院當日攜帶相關藥物。

若有酗酒習慣，請如實告知，方便麻醉科醫師評估用藥安全。

抽菸會增加術後肺部併發症風險，建議術前減少或暫停。



(2) 關節功能評估量表 (術前、術後)

關節評估量表 (WOMAC Osteoarthritis index)

關節疼痛多寡程度(總分24分)	4 一直痛	3 每天痛	2 每週痛	1 每月痛	0 不痛
您的關節感到疼痛的頻率是多久？					
在過去一個禮拜，當您從事下列活動時有哪些項目是會使您的關節感到疼痛？	4 非常痛	3 嚴重痛	2 中度痛	1 輕微痛	0 不痛
1.走在平坦的路上					
2.上下樓梯時					
3.晚上睡覺時					
4.坐或躺					
5.筆直站立時					
關節僵硬程度(總分8分)	4 非常僵	3 嚴重僵	2 中度僵	1 輕微僵	0 完全不僵
1.早晨剛起床時					
2.約莫傍晚時分，若您坐一下、躺一下或休息一下之後					
身體功能(總分68分)	4 非常難	3 相當難	2 中度難	1 有一點	0 完全不難
在過去一個禮拜，您因關節炎而導致活動的程度？					
1.下樓時					
2.上樓時					
3.從椅子上站起來					
4.站立					
5.彎腰					
6.走在平坦的路上					
7.上車及下車					
8.逛街買東西					
9.穿上襪子					
10.從床上起身					
11.脫掉襪子					
12.躺在床上					
13.近出浴室洗澡					
14.坐的時候					
15.上廁所時					
16.做粗重家事時					
17.做簡單家事時					

優秀 0-20 分
症狀輕微或幾乎無不適

尚可 21-40 分
大多數日常活動沒問題

差 41-60 分
部分活動仍感不適

極差 61-100 分
需加強復健或進一步治療

(2) 關節功能評估量表 (術前、術後)

髖關節評估量表

關節疼痛程度	0分	10分	20分
	完全躺床	痛到無法工作、走動	中度痛，服藥後難
跛行程度	0分	5分	8分
	嚴重跛行	中度跛行	輕微跛行
使用輔具	0分	2分	3分
	無法行走 兩手撐拐杖	2支手杖	1支拐杖
行走距離	0分	2分	5分
	完全躺床	在家行走	走出2-
就坐舒適程度	0分	3分	5分
	無法坐椅子	可坐30分鐘	可坐達1
搭乘交通工具	0分	1分	
	不可自行搭乘	可自行搭乘	
上下樓功能	0分	1分	2分
	無法上下樓	需人攙扶	扶手上下
穿襪穿鞋能力	0分	2分	4分
	無法做到	困難但可完成	輕鬆完成
關節畸形程度	0分	4分	
	患肢有變形	正常	
關節活動範圍	屈曲(0-140°)	外展(0-40°)	內展(0-40°)
	0-30°(0分)	31-60°(1分)	61-100°(2分)

分數評比參考：優等：90-100分，良好：80-89，尚可：70-79，差：<70

(Harris Hip Scoring System , HHS)

	30分	40分	44分
限制工作，以改善	服藥可改善	輕微痛，偶爾發生	完全不痛
	11分		
	完全不會		
	5分	7分	11分
	1支手杖	走遠一點才要手杖	不需要
	8分	11分	
3個路口	走出3-6個路口	無限制	
小時以上			

	4分
樓	自行上下樓

	外旋(0-40°)	內旋(0-40°)
	101-160°(3分)	161-210°(4分)
		211-300°(5分)
總分		

(3) 術前檢查與麻醉評估

在手術前，為了確保手術和麻醉的安全，您需要安排以下幾項檢查：

* 抽血檢查

檢查血液常規、肝腎功能、凝血功能、生化檢查等項目，以期了解您的身體狀況。

* 心電圖檢查 (EKG)

確認心臟功能是否穩定，有無心律不整或心血管問題。

* 胸部 X 光檢查

初步評估心肺狀況有無異常。

* 特殊進階檢查

心臟超音波、肺功能檢查（依個案病情安排）。

* 麻醉科門診會診

完成上述檢查後，須到麻醉科術前訪視門診，麻醉科醫師會評估及說明手術適合的麻醉方式與相關風險。根據您的健康狀況，安排適合的麻醉計畫，並說明手術當天需要配合的注意事項。

(4) 整理居家環境

* 清除地面障礙物

收拾地毯、電線、雜物等，保持通道暢通及足夠可活動空間。

* 加裝輔助設備

浴室和馬桶旁安裝扶手，或準備便盆椅。

* 準備合適的椅子

穩固、有扶手、高度適中，方便坐下和站起。



(5) 術前運動建議

適度運動可強化腿部肌肉，有助術後恢復及行動能力。

股四頭肌力量訓練

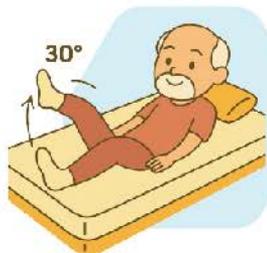
運動一 膝蓋伸直、彎曲練習

- 坐在椅子上，將腿伸直，直到與地面平行，感受股四頭肌的收縮，然後慢慢放下。
- 每次撐 5 秒，每回 5 次，每天做 5 回。
- 每回需間隔半小時。



運動二 躺著抬腿運動

- 平躺後，單腳腳板翹起，然後膝蓋伸直整隻腳向上抬高，抬高約 30~60 度，離床 30cm 以上，大腿前側肌肉用力收縮，維持 5~10 秒鐘，緩緩放下，休息 5~10 秒鐘。
- 每次可做 20 下，休息 2 至 3 分鐘。
- 重覆 3 至 5 遍，每日可做 100 至 200 下。



運動三 大腿收縮運動

- 躺著或坐著，試著用力繃緊大腿前方的肌肉，維持 5 秒後放鬆。
- 每次 5 秒，每回 5 次，每天做 5 回以上。
- 每回需間隔半小時。



小腿肌力訓練

- 躺在床上時，將腳板往下壓 5 秒，再往上勾 5 秒。
- 每次 10 秒，每回 5 次，每天做 5 回以上。
- 每回需間隔半小時。



手部肌力訓練

- 可以簡單做些推牆動作，增加手部力量，方便術後使用助行器或拐杖。

這些運動不需要很用力，也不一定要流汗，只要每天有規律練習，就能讓手術後的行走和復健更加順利。



(6) 輔具的準備與練習

* 術前準備

術前可租借或購買助行器，方便出院使用。
(租借地：愛心家園04-24713535)

* 術前練習

提前熟悉使用，降低術後跌倒風險。



(7) 術前加強營養，術後恢復速度

* 時機

術前 2 – 4 週開始補充蛋白質，可加強免疫力、促進術後恢復。

* 選擇

多食用魚、蛋、豆腐、牛奶等高蛋白食物。

* 營養補充品

可自行購買胺基酸補充品，方便吸收，營養補給。

(8) 其他術前注意事項

* 手術前需配合禁食時間（包含：水、糖果、口香糖、檳榔及香菸），確保麻醉安全。（若無法忍受長時間禁食，向病房訂購ERAS術前餐，研究顯示有助於加速術後恢復。）

ERAS (Enhanced Recovery After Surgery)：術後加速康復。

* 如有心臟節律器、假牙、助聽器、義眼、義肢等，請告知護理人員。

* 術前請移除所有金屬飾品（戒指、手鐲、項鍊、耳環等）、活動假牙、非固定式牙套與牙橋、隱形眼鏡與助聽器，並去除指甲油或凝膠指甲。

* 曾經有重大手術病史、麻醉副作用、藥物過敏或輸血不良反應，也請事先提供資訊。



入院流程

自在換新競照護手冊

流程 1 病房報到



接到醫院住院通知，帶著健保卡和住院用品至汝川一樓住院櫃台，辦理住院手續後，再至指定病房護理站。護理師會協助您安排床位，介紹環境。

流程 2 確認手術及自費同意書簽署



主治醫師和專科護理師會向您和家人詳細說明手術的方式、風險和注意事項。確認了解後，需要本人或家屬簽名同意。

流程 3 置放靜脈留置針

為了方便手術當天輸液和用藥，會放置「靜脈留置針」。



流程 4 開始禁食

為了手術和麻醉的安全，醫護人員會提醒您午夜12點開始禁食及禁菸。



若您有訂購ERAS術前餐，需在術前2小時進食完畢

四

手術流程與照護

自在換新鏡照護手冊

通知手術

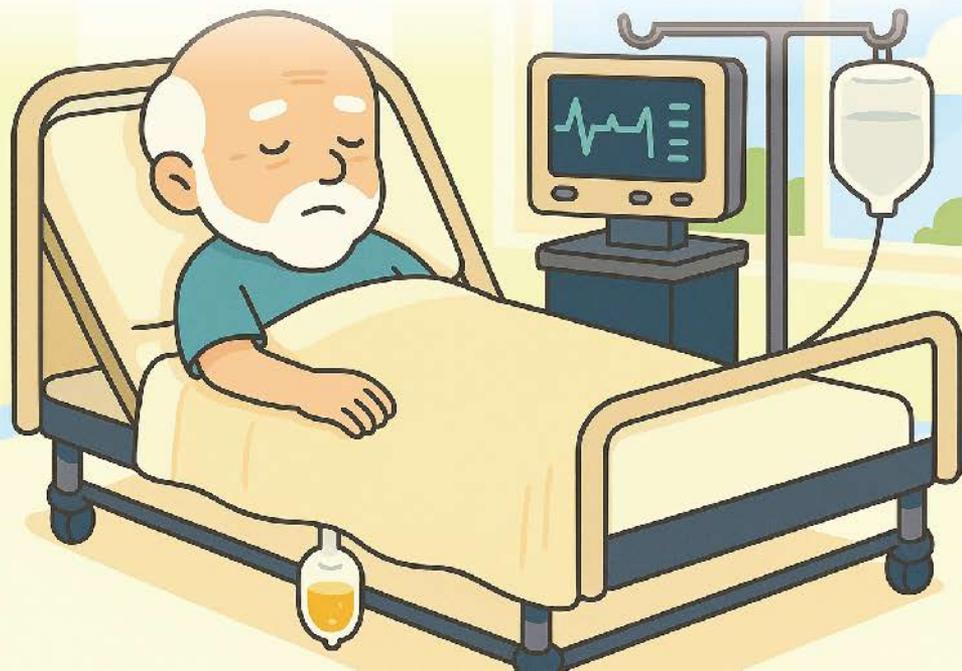
傳送人員會從病房護送您到手術室，並確認您的身份、禁食時間及有無移除假牙、隱形眼鏡、金屬物品。

手術

約需2小時，由麻醉醫師全程監控，您不會感到疼痛；手術過程包含切除關節磨損結構與裝置人工關節。

術後

您會在恢復室觀察1小時，生命徵象穩定後再回到病房，回到病房後護理師會定時監測您的身體狀況，一般建議術後24小時內，在旁人的協助下嘗試下床活動或床邊站立，並配合復健師指導進行復健運動，幫助您盡快恢復行動力。



五

術後復健運動

自在換新鏡照護手冊

床上肌力訓練

運動一 腳踝幫浦運動

- 將腳底板往下壓 5 秒，再往上勾 5 秒。
- 每回 5 次，每天做 5 回以上。
- 每回需間隔半小時。



運動二 下肢彎曲運動

- 躺在床上，腳跟沿著床面前後來回滑動，協助膝關節彎曲及伸直，並逐漸增加關節活動度。
- 每回 5 次，每天做 5 回。
- 每回需間隔半小時。



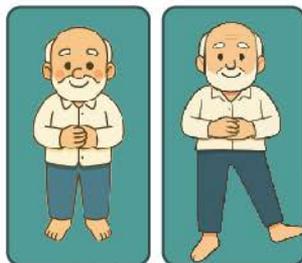
運動三 直膝抬腿

- 躺在床上，患側腿伸直慢慢抬起 $< 30^\circ$ 。
- 每次停留 5 秒後放下，每回 5 次，每天做 5 回。
- 每回需間隔半小時。



運動四 髖關節外展、內收運動

- 躺在床上，腳伸直，慢慢將患側往外打開 45° ，再慢慢回到原位。
- 每回 5 次，每天做 5 回。
- 每回需間隔半小時。



運動五 臀部肌肉運動

- 躺床，雙腳彎曲，屁股抬高。
- 每次5秒，每回5次，每天做5回。
- 每回需間隔半小時。



下床活動訓練

訓練一 床上坐起

雙腳可夾枕頭，翻到健側，健側腳垂出床緣，用手撐床坐起。



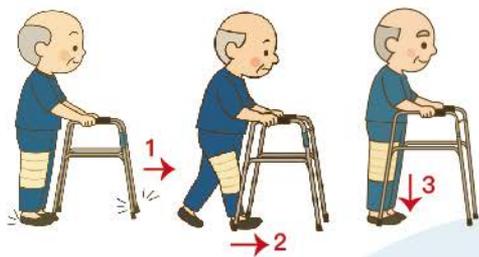
訓練二 坐到站

雙腳著地，患側腿伸直（避免髖屈曲 > 90度），手扶助行器握把後，上身前傾，用力站起。



訓練三 行走

1. 助行器先向前移動。
2. 患側腳向前踏出（記得膝蓋需彎曲）。
3. 健側腳再往前踏出，與患腳並齊。



訓練四 上下樓梯

上樓時以健側腳先行，下樓時以患側腳先行，並使用扶手輔助。



六

傷口照護及注意事項

自在換新鏡照護手冊

自行換藥六步驟

1. **洗手**：換藥前請先洗手。
2. **準備用品**：紗布、膠帶、生理食鹽水、棉棒、藥膏。
3. **拿掉舊敷料**：輕輕撕除舊紗布，黏住可先沾溼。
4. **清潔傷口**：用棉棒沾食鹽水 / 消毒液 / 藥膏，從內往外畫圈擦拭一次即可，避免來回擦拭。
5. **貼新敷料**：再貼上新紗布，請勿以手直接碰觸包覆傷口之紗布表面。
6. **完畢後再洗手**：換藥結束再次洗手。

換藥頻率

- * **一般情況**：每天至少換一次。
- * **血水多時**：依紗布滲濕情形調整更換。
- * **何時可拆線**：約 1 - 2 星期可拆線，請依回診時醫師評估為準。

立即就醫的情況

- * **傷口滲液變多或變黏稠、流膿。**
- * **傷口紅腫發熱、疼痛加劇。**
- * **體溫發燒超過 38°C。**



自行換藥六步驟圖

01 洗手



02 準備用品



03 撕除舊紗布



04 從內往外畫圈



05 貼上新紗布



06 再洗手



七

返家照護

自在換新觀照護手冊

返家照護重點

* 陪伴

需有人協助生活和安全。

* 活動

練習上下床、站立、坐下及行走。

* 如廁/用餐

備妥便盆椅或床邊餐桌。

* 環境安全

走道平整防滑，加裝扶手。

* 上下樓梯

上樓時以健側腿先行，下樓時以患側腿先行，並使用扶手輔助。

* 坐姿與站立

坐下時選擇高度適中的椅子，且有扶手的椅子。

站立時避免長時間保持同一姿勢，適時移動或休息。

撿東西時使用弓箭步的方式。



八

長照2.0資源

自在換新靚照護手冊

長照2.0服務(65歲以上行動不便者適用)

- * 居家照顧 (洗澡、如廁、更衣)。
- * 到宅復健。
- * 交通接送。
- * 輔具租借/環境改善。

如何申請 (請提早申請，避免照護空窗)

長照2.0服務

(65歲以上行動不便者適用)

居家照顧



到宅復健



交通接送



輔具租借/ 環境改善



* 出院前後

撥打1966或洽戶籍地衛生所；由長照人員到府評估。

* 住院

諮詢醫護人員；由出院準備組到病房評估。

九

術後追蹤關懷服務

自在換新靚照護手冊

- ★ 術後第一次回診（約 7-14 天），第二次回診（約 1-2 個月），視情況第 3 次回診（約 3 個月）。
- ★ 於第 6、12 個月由個案管理師電話追蹤，關心您的恢復情形，了解您現在的行動能力、疼痛狀況，以及是否順利回到日常生活。
- ★ 有疑問可聯絡個案管理師協助。
手冊封底有相關連絡方式。
- ★ 規律回診，追蹤傷口癒合與關節功能。
- ★ 遵守醫師、復健師指示，持續復健。
- ★ 均衡飲食、適度運動，有助於整體恢復。
- ★ 有任何異常（如傷口感染、發燒、劇烈疼痛）請立即回診就醫！



註一：出院前的準備指引

項目	已完成	備註
術後第一次下床	<input type="checkbox"/> 已完成	時間：
尿管已移除	<input type="checkbox"/> 已完成	
引流管已移除	<input type="checkbox"/> 已完成	<input type="checkbox"/> 沒有引流管
使用助行器行走	<input type="checkbox"/> 已完成	
正確執行復健動作	<input type="checkbox"/> 已完成	抬腳 / 外展、內收 / 腳踝幫浦活動
已知傷口換藥及注意事項	<input type="checkbox"/> 已完成	步驟 / 頻率 / 需回診情況
是否需要長照協助	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 不需要

說明：
只要以上項目都完成，表示您已準備好回家休養。若有疑問，請立即聯繫醫護人員。



註二 術後注意事項

時間點 \ 動作	行走	上下樓梯	工作
剛出院後	使用口字型助行器	旁人攙扶	休息
術後第 1 個月	逐步改用四腳拐杖	使用扶手協助	辦公室工作
術後第 2 個月	嘗試不用輔具	一步一階方式	增加站立工作的時間
術後第 3 個月	正常	正常	正常工作

循序漸進：別追求「快」，重點是「穩定不退步」



出院時



一個月



三個月



註三 髌關節術後注意姿勢

可做		禁止	
	平躺雙腳伸直休息，中間可放A字枕或棉被		雙腳 不能 交叉平躺
	站立時，腳尖朝外		站立時，腳尖 不能 向內或交叉
	坐椅子雙腳平放		坐姿 不能 翹腳
	使用穿襪器輔助		不能 彎腰穿襪，禁止髌屈曲 < 90
	坐高椅時，使膝低於髌		不能 坐矮凳，使膝高於髌
	患側腳伸直撿東西		不能 彎腰屈膝撿東西

註四 出院後自我評估紀錄表

第一次回診 (日期： /) (約術後 2 禮拜)	
評估項目	狀況評估 (請打 V)
傷口是否乾燥、無紅腫現象	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否能配合使用口字型助行器	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否有旁人攙扶上下樓梯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

第二次回診 (日期： /) (約術後 1 個月)	
評估項目	狀況評估 (請打 V)
傷口是否恢復良好	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否能逐步改用四腳拐杖	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否能使用扶手上下樓梯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

第三次回診 (日期： /) (約術後 2 個月)	
評估項目	狀況評估 (請打 V)
傷口是否無異狀	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否已能使用四腳拐杖	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否能「一步一階」方式，上下樓梯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否



第四次回診（日期： / ）或 電話追蹤（約術後 3 個月）	
評估項目	狀況評估（請打 V）
是否恢復大部分日常活動	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否能穩定上下樓梯	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否停止使用輔具	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
是否對手術結果感到滿意	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
關節功能評估量表分數	<input type="checkbox"/> 優 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 極差
<p>* 若上述所有項目均為「是」，且關節功能評分為「優」、「良好」，則可提前結束後續追蹤；若有任何異常或疑慮，請隨時聯繫醫療團隊。</p> <p>* 若關節評估分數為「尚可」，則第 6 個月電話訪視，關心是否順利回到日常生活。</p> <p>* 若關節評估分數為「差」，則於術後第 4.5 個月再電話追蹤，視情況轉介復健治療並回診進一步檢查，並持續第 6、12 個月的電話訪視。</p> <p>* 建議您每次門診前先完成術後恢復評估表，可幫助醫師快速了解恢復狀況。有任何異常狀況（如劇烈疼痛、發熱、行走不穩等），請提早回診。</p>	

*** 參考內容**

衛生福利部疾病管制署 | 人工髖關節置換術術後照護衛教

衛生福利部中央健康保險署 | 長期照護 2.0 服務手冊 (2024)

衛生福利部病人安全資訊網 | ERAS 術後加速康復指南 (2024)



中山附醫官網



中山附醫E點通



術後滿意度



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital



台中市南區建國北路一段110號



www.csh.org.tw

週一至週五 08:00-16:30

(04) 36035317 骨科個案管理師

夜間及假日全天候

(04) 2473-9595 分機 32900 骨科病房護理站

LINE線上諮詢：

