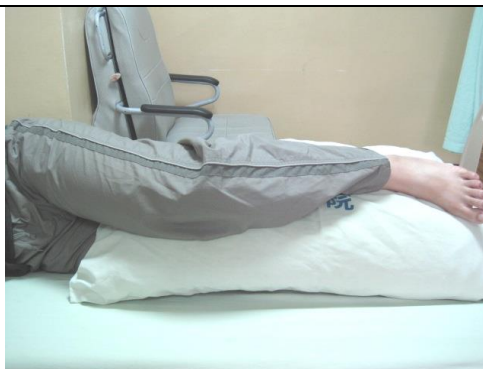


行政院衛生署台東醫院
髖關節術後復健活動

翻身擺位：手術當天開始
★側臥時應翻向健側，且兩腿間夾枕頭，以維持髖與膝在同一水平上，防止患肢內收及緩解疼痛。
★術後每兩小時翻身一次。



腳踝的幫浦運動：手術後第一天開始
目的：可減輕水腫、促進血循、保持小腿肌肉力量。
★足背屈曲—將腳趾向上朝腿部彎曲
★足底區運動—將腳趾向下朝足底屈曲
★每天4回，每回10次，視病人情況增加。



股四頭肌運動：手術後第一天開始
★平躺，腿伸直，將膝窩貼近床面，維持10秒鐘再放鬆。
★每天4回，每回10次，視病人情況增加。



膝蓋下壓運動：手術當天開始
★平躺兩腿伸直，用力收緊腿部肌肉，使膝蓋平貼於床面，維持5秒再放鬆。
★每天4回，每回10次，視病人情況增加。



膝蓋伸直運動
經醫師同意，會同復健師教導下開始
★將小腿垂在床邊或椅下，使小腿伸直。



護理人員告訴我有關於『髖關節術後復健活動』指導的資訊，我已了解。

日期：_____ 病患（家屬）簽名：_____ / 護理人員：_____