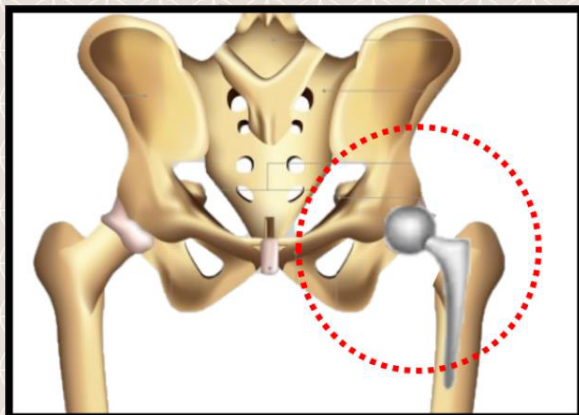


职能治疗部门

Occupational Therapy Department

髋关节置换术的康复与身体位置（体位）护理  
侧入路（Lateral Approach）



# 序篇

## 髋关节置换手术

髋关节置换手术的种类决定于髋关节的损伤程度和退化程度。

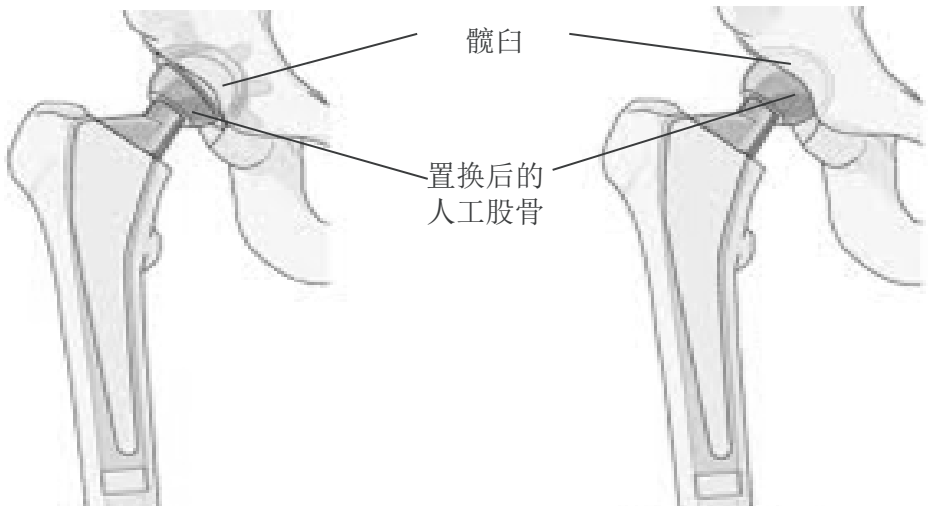
髋关节置换手术分为两种：

### i) 全髋关节置换手术

### ii) 半髋关节置换手（或称为股骨置换手术）

全髋关节置换手术使用医疗级别金属和塑料来取代已经受损的髋关节。全髋关节置换手术会置换股骨和髋臼。

半髋关节置换手术（或称为股骨置换手术）仅置换股骨，不涉及髋臼。



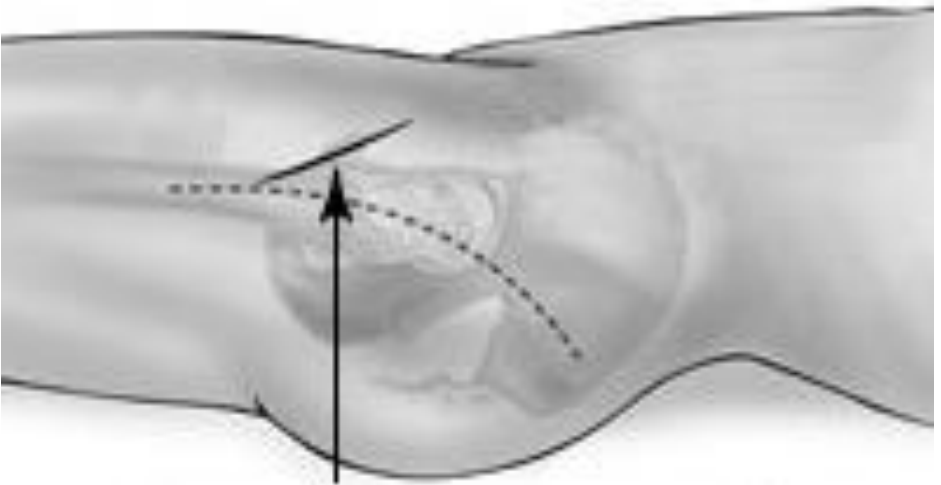
全髋关节置换手术

半髋关节置换手术

## 侧入路手术技术

医师能以侧入路 (lateral) 或后入路 (posterior) 来进行髋关节置换手术。

侧入路手术技术是一个能保留组织的手术。医师通过这个技术分开肌肉处理髋关节的同时，也可以保持肌肉的肌腱和骨头之间的连接。



手术切口

髋关节置换手术后，有些动作会对新的髋关节造成过度的压力，可能会导致人工髋关节的松动和脱位。

请遵循医师的指示，在置换手术后的六到八个星期内 或 更久，注意体位的护理。

### 您必须遵守的三项体位护理是：

1. 避免交叉双腿。
2. 避免外旋手术后的髋关节。
3. 避免向后伸直手术后的髋关节（或 伸髋关节位）。

## 侧入路手术技术 - 床上

\*有黑色绑带的脚代表髋关节手术后的脚



避免交叉双腿。



避免外旋手术后的髋关节。



避免外旋手术后腿的膝盖。



避免盘腿和外旋手术后腿的膝盖。

## 侧入路手术技术 - 床上

\*有黑色绑带的脚代表髋关节手术后的脚



平躺时，保持双腿间的距离，将手术后髋关节的腿(膝盖或足尖)向上指。

## 侧入路手术技术 - 床上

\*有黑色绑带的脚代表髋关节手术后的脚



在移动身体时，避免如以上图片  
向后伸展和下压手术后的腿。



骨盆抬高时，确保两边髋关节应  
保持平行。



侧睡在非手术的髋关节上时，  
避免交叉双腿。



侧睡在非手术的髋关节上时，  
在双腿间夹枕头，以保持  
双腿间的距离。

## 侧入路手术技术 - 坐姿

\*有黑色绑带的脚代表髋关节手术后的脚



避免坐矮凳。



避免深蹲。



选择有靠背和扶手的椅子。  
保持双腿间的距离，并且膝盖/脚趾向前。

## 侧入路手术技术 - 坐姿

\*有黑色绑带的脚代表髋关节手术后的脚



避免交叉双腿。



避免盘腿。



避免跷二郎腿。



避免外旋手术后的髋关节。



## 侧入路手术技术 - 坐姿

\*有黑色绑带的脚代表髋关节手术后的脚



保持双腿间的距离并足尖向前。

## 侧入路手术技术 - 起立时

\*有黑色绑带的脚代表髋关节手术后的脚



在起立前，把身体和臀部移到座位前。



将手放在椅边并撑起您的身体。

# 侧入路手术技术 - 站姿

\*有黑色绑带的脚代表髌关节手术后的脚



捡东西时，避免向后伸直手术后的髌关节(或伸髌关节位)。



使用长柄取物器协助捡起东西。



在水槽前做事时，将您身体面向前方。

## 侧入路手术技术 - 使用厕所

\*有黑色绑带的脚代表髌关节手术后的脚



冲厕时，避免外旋或内旋您的身体。



将身体和腿一起面向冲厕的按钮/握把冲厕。

## 出院

出院时，您应该能够独自或在照护者的帮助下做到以下事项：

- a. 从床上移动到椅子上，反之亦然。
- b. 遵循物理治疗师推荐的运动。
- c. 在日常生活中采取必要的体位的护理和安全措施。

职能治疗师 或 物理治疗师会根据您的情况修改您复建的目标。

### 出院后：

- 继续您的日常活动和规定的运动。
- 您可能会被转诊到职能治疗 或 物理治疗的门诊来继续你的复建计划。目的是尽量和尽快恢复手术前的正常活动。

**特别感谢：**  
**物理治疗部门的贡献**

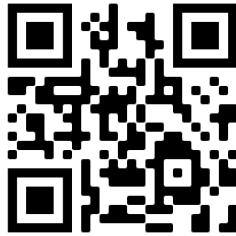


住院期间如有任何疑问，  
请联络您的医疗团队。



**B1C 诊所**  
**(职能治疗部门)**  
陈笃生医疗中心, B1 楼

**联络热线::**  
6357 7000 (中央热线),  
6889 4848 (职能治疗部门热线)



若想要收看关节置换术的康复与身体位置（体位）护理  
- 侧入路(Lateral Approach)的视频，请用智能手机  
扫描以上的二维马，进入我们的 TTS Health Library Channel

若想了解其它病例的详情，请浏览  
<http://bit.ly/TTSHealth-Library>.



©新加坡陈笃生医院，2020年版权所有。截至2020年 1月，所有信息均属正确  
无误。未经本医院许可，不得对本文 档的任何部分进行复制、影印、反序编  
辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数  
据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料  
仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱