

髖關節置換術之後應該遵守的規定 (Rules to follow after a hip replacement)

髖關節置換術之後 3 個月之內應該遵守以下規定。

如果你的髖關節脫臼超過一次，那麼一生都需要遵守這些規定。

為了防止新換髖關節的脫臼，必須遵守這些規定。

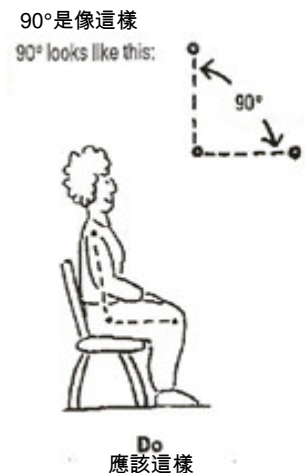
1. 不要將腿交叉 (Do not cross your legs)

- 舉例:
- 不要將腳踝部交叉
 - 坐下之後不要將腿交叉
 - 不要俯臥
 - 側臥時兩腿之間一定要放置一個枕頭

2. 不要將做過手術的一側的髖部彎曲超過 90°

(Do not bend your operated hip more than 90°)

- 舉例:
- 不要坐在偏低的椅子、床或者座便器之上
 - 不要彎腰從地上撿東西
 - 不要彎腰繫鞋帶或者擦腳
 - 上下小汽車時應該特別注意髖部和腿的姿勢



3. 不要扭曲做過手術的腿 (Do not twist your operated leg)

- 舉例:
- 走路轉彎時應該邁小步
 - 不要用做過手術的腿轉動
 - 一定要先將腳轉動，然後再轉身向後看
 - 坐姿時不要扭轉身體，例如用力伸手去拿一個什麼東西



不要這樣



Don't

不要這樣



Don't

不要這樣