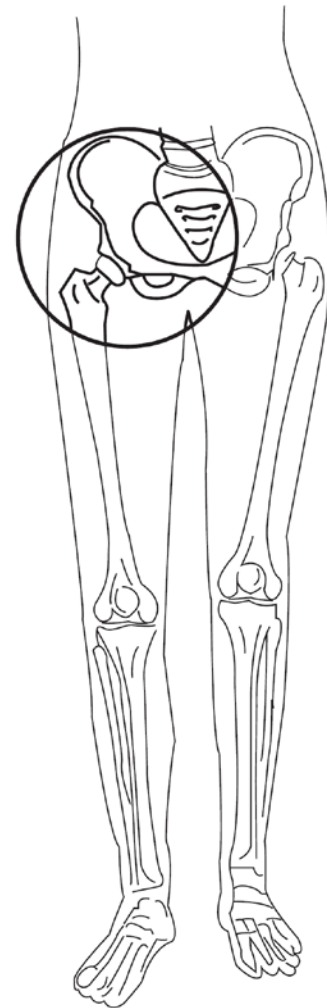
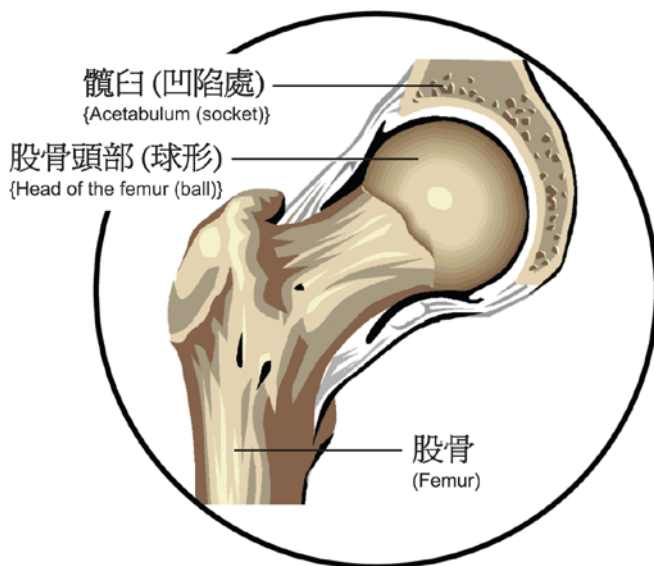


# 當您要接受髖關節骨折手術時

## When You're Having Surgery for a Fractured Hip

髖關節包含大腿骨(股骨)(femur)的頭部或「球形」關節。大腿骨會嵌入骨盆凹陷處。韌帶及肌肉會將關節固定在正確的位置。



---

### 髖關節骨折發生的原因？

(Why did it happen?)

---

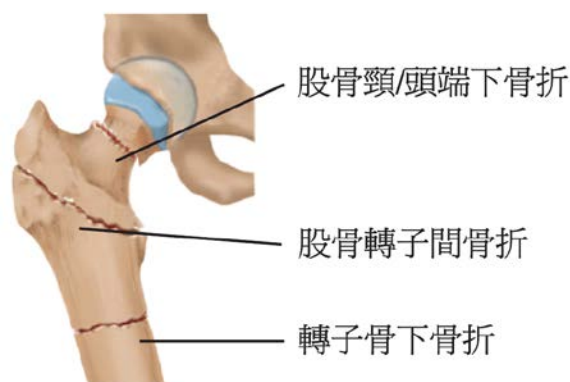
髖關節骨折大致上是意謂您的骨頭不夠強韌。這種情形稱為骨質疏鬆症。

## 髖關節骨折有哪些類型？

(What types of hip fractures are there?)

髖關節可能斷裂情況有：

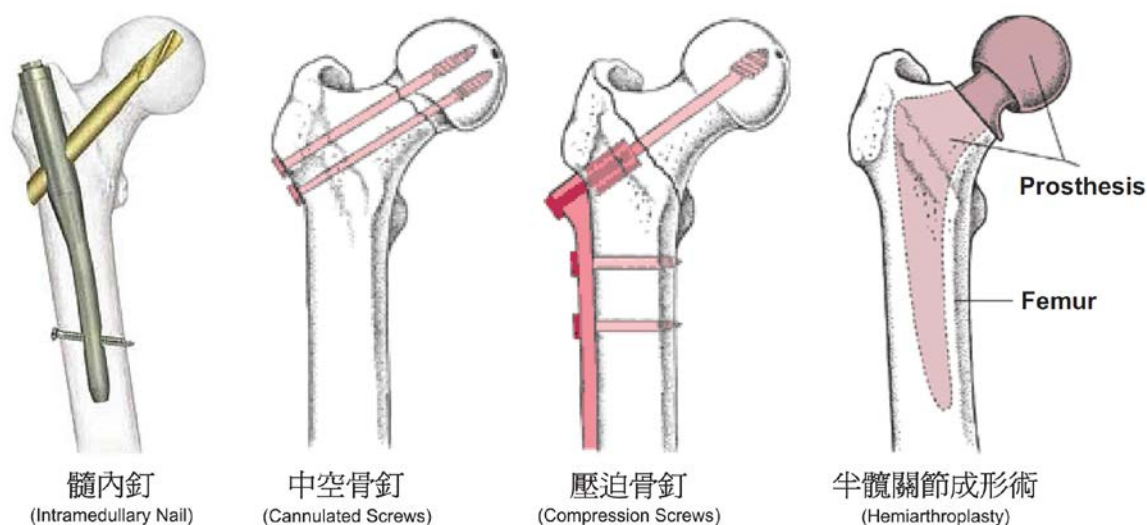
- 繞骨頸部位斷裂  
(股骨頸/頭端下骨折) (transcervical/subcapital)
- 在骨頸以下部位斷裂  
間骨折(股骨轉子間骨折) (intertrochanteric)
- 繞骨頭的骨幹部位斷裂  
(轉子骨下骨折) (subtrochanteric)



## 如何修復髖關節骨折？

(How are hip fractures fixed?)

治療方式取決於髖關節骨折的類型。髖關節的X光掃描可讓外科醫師判斷您的髖關節骨折類型，以及您需要的修補類型。修復髖關節骨折的某些方法如下所示。



文中轉子固定釘、滑動式股釘和中空骨釘圖片出自《骨折治療 AO 原則》(2007 年增修訂版)。著作權屬於瑞士 AO Publishing Davos。(Pictures of trochanteric nail, sliding hip screw, and cannulated screws courtesy of AO Principles of Fracture Management, 2<sup>nd</sup> Expanded Edition, 2007. Copyright AO Publishing Davos, Switzerland.)

外科醫師會向您說明您所需要的修補治療。如果您有任何疑問，請諮詢您的外科醫師或護理人員。可能的話，請親友與您同行，協助您記住醫護人員的說明內容。如果外科醫師向您進行說明時，沒有人陪同在側，但您希望有人瞭解相關內容，您可以請外科醫師與這些人員連絡。

---

## 混亂/譫妄

(Confusion/Delirium)

---

有些人在髖關節骨折之後，可能會有混亂或譫妄的症狀。陪同的親友能幫助醫師或護理人員了解您的行為是否反常。

---

## 手術前

(Before Your Surgery)

---

我們會在您的病房內張貼病患護理安排表。護理安排表會讓您瞭解每日要進行的復原計畫。請仔細檢閱其內容，並讓家人瞭解相關資訊。如果您有任何疑問，請諮詢護理人員或外科醫師。

您會需要進行抽血。如有需要，也可能要求您在手術前進行其他檢查。

### 深呼吸和咳嗽練習

(Deep Breathing and Coughing)

在手術前後，因為您沒有活動，所以呼吸可能會很淺。這可能會引起肺炎之類的問題。在手術前後，我們會請您進行深呼吸和咳嗽練習，以利清除肺部的分泌物。在清醒時，每小時做這些運動 5 到 10 次。

### 疼痛處置

(Managing Your Pain)

髖關節骨折時，會覺得疼痛是正常的。會提供止痛藥給您。如果您覺得疼痛，請告訴護理人員。請不要害怕索取止痛藥，因為您是唯一知道自己疼痛程度的人。

---

## 如果我是隨叫隨到進行手術，該怎麼辦？

(What if I'm on call for surgery?)

---

修復髖關節骨折的手術通常都是「排班候傳」完成的。這代表並未針對您的手術設定時間。當您進行排班候傳手術時，代表您已經與其他病患排入手術時間的等候清單中。有時候，等候時間可能比預期的時間長。我們會給您一張單子，其中會詳細說明如果您在進行排班候傳手術時需瞭解的相關事項。

如果您的手術延期，醫院就會發出醫囑，通知您可以食用或飲用一些食物。請在許可情況下試著食用或飲用食物，因為進食之後，您通常會覺得舒服許多。我們會為您提供一些清淡的食物，例如，三明治、湯品或小點心(附有飲料的乳酪和薄脆餅乾等)。

---

## 手術之後

(After Your Surgery)

---

### 疼痛處置

#### (Managing Your Pain)

如果您覺得疼痛，請告訴護理人員。在走路和做運動之前服用止痛藥，可加快您的復原速度。

### 手術後復原

#### (Getting Up after Surgery)

您的外科醫師會開立醫囑單，說明您在髖關節修補期間可以承受多少重量，以及您可以開始活動的時間。物理治療師會來查看您的狀況並為您訂定計畫。這個計畫會包含床上運動和活動。

目標是讓您能進行在髖關節骨折前能從事的活動。運動和活動可協助您達到目標。

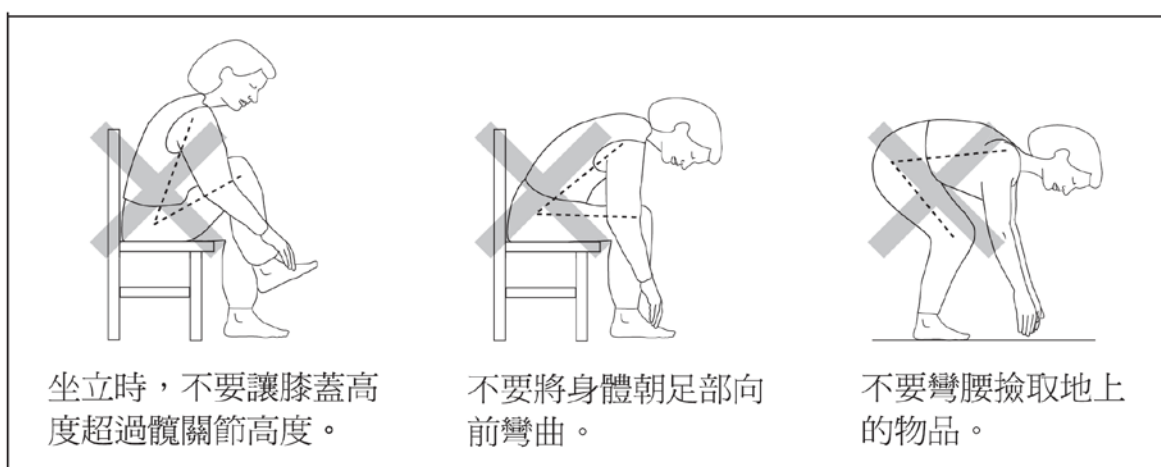
## 走动预防措施 (Movement Precautions)

### 如果您曾經做過半髖關節成形術 (If You had a Hemiarthroplasty)

如果您做過半髖關節成形術或關節置換術，請不要進行某些活動，以防止新的髖關節從關節處滑脫 (錯位)。

醫護人員會向您說明如下所示的髖關節活動預防措施：

#### 不要將髖關節彎曲超過 90°：



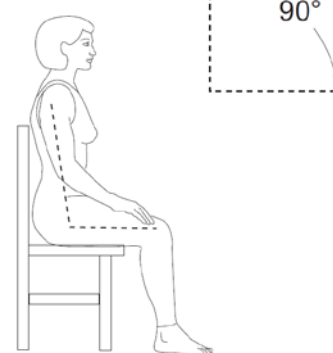
#### 不要交叉您的雙腿或腳踝：

- 請勿交叉您的雙腿或腳踝，因為這可能會導致您的髖關節錯位。
- 躺在床上時，務必在雙腿之間放個枕頭。

#### 不要彎曲身體：

- 請勿彎曲身體；當您躺在床上時，請務必將東西放置在容易拿取的位置。
- 行走時，請確定在轉彎時以小步伐走路。
- 隨時讓您的肩膀及髖關節成一直線，而不要讓雙腿向內或向外旋轉。

90°，像這個樣子：



正確坐姿

當您朝物件移動時，醫護人員會提醒您要如何保護髖關節。

---

## 如果有使用鋼針、鋼釘、螺絲或鋼板

(If Pins, Nails, Screws, or Plates were Used)

---

如果有使用鋼針、鋼釘、螺絲或鋼板來修補髖關節骨折，請勿讓修補骨折的一側承受超過醫護人員或治療師告知您的重量。

重要的是，在走路時遵循護理人員和治療師的指示。他們會教導您藉由輔助工具走路，以及如何上下床和從椅子起身/坐下。如果您有任何疑問，請提出問題。

您的外科醫師會告知您接受手術腿部可承受的重量。

- **務必隨時**使用助行器或拐杖，除非您的醫療保健團隊表示您不再需要這些工具。
- 您的物理治療師會提供您關於必要運動的文字說明，這些運動能讓您更輕鬆地活動和恢復體力。重要的是，您一定要遵循這些指示。

---

## 准备出院

(Getting Ready for Discharge)

---

目標是讓您在能在可安全活動時儘快回家。有些人從醫院出院後會直接回家，有些人則會先到其他療養場所。

當您身體復原時，醫院就會評估您的狀況，檢視您是否能從事日常活動(例如，自行上下床、穿衣服、藉助輔助工具走路、料理食物等)。您越快能自行打理生活，就能越快出院回家。我們的工作人員能提供協助，但您要靠自己努力。

重要的是，如果您一人獨居，請安排親友與您同住。親友同住的時間長短取決於您的復原程度和住家條件。您也需要親友幫您準備三餐，或是您可以安排送餐服務。



---

## 將住家打理好

(Getting Your Home Ready)

---

重要的是，在您出院回家之前，將所有建議的設備準備就緒。在您出院回家前，您的治療師會評估您的狀況並讓您知道所需物品。您可能需要下列設備：

墊高的馬桶座



浴室椅和扶手



伸展器



您可能需要親友的協助，因為有些活動很難自行打理(例如，洗衣服、購買雜貨、用吸塵器打掃、料理三餐或開車)。請親友到您家並確定沒有**會導致** **跌倒的危險**(如小地毯)。理想的做法是將您時常使用的物品，移到到您不必彎曲或延展身體去拿取的位置。

---

## 在家之後

(Once You're Home)

---

### 應對骨質疏鬆症

(Managing Osteoporosis)

因為您的髖關節骨折，請確定您已經向家庭醫師預約門診，以便能更新醫療照護情形。如果只是輕輕跌倒就導致髖關節骨折，則代表您可能患有骨質疏鬆症。

請告知您的家庭醫師您正在攝取鈣質和維他命D。請詢問醫師您是否需要服藥，以便讓骨頭更加強韌。讓醫師檢閱您服用的藥物以確定這些藥物是否適合您的狀況，也是理想的做法。

## 防止跌跤 (Preventing Falls)

如果您覺得穩定度不如以往或害怕跌跤，請詢問您的居家照護服務員，是否能請職能治療師到府訪視，以建議是否需要進行簡單變更，讓住家環境更安全。

請詢問您的醫師、居家照護或其他醫療照護提供者，是否有平衡課程或運動團體可協助您的平衡、肌肉強度和肌耐力。某些場所會提供游泳池運動或健身課程，適合進行過手術或患有疾病的人參加。

也有可讓您在跌跤時啟動的警報系統。這些系統可讓您和家人安心，不必擔心您一人獨居發生危險。

此材料的目的純粹為提供資訊，不應用以取代醫學忠告、指示、以及/或者治療。如閣下有疑問，請向貴醫生或適當的醫護人員提出。儘管材料是由合資格的醫療傳譯員翻譯，但或尚有謬誤處而不盡知。

This content may be updated without notice.

Last Revised: February 10, 2015

Author: Bone & Joint Health Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

*This material is for information purposes only. It should not be used in place of medical advice, instructions, and/or treatment. If you have questions, speak with your doctor or appropriate healthcare provider. This handout may be printed and distributed without permission for non-profit, education purposes. This content in this handout may not be changed. Contact [feedback@myhealth.alberta](mailto:feedback@myhealth.alberta).*