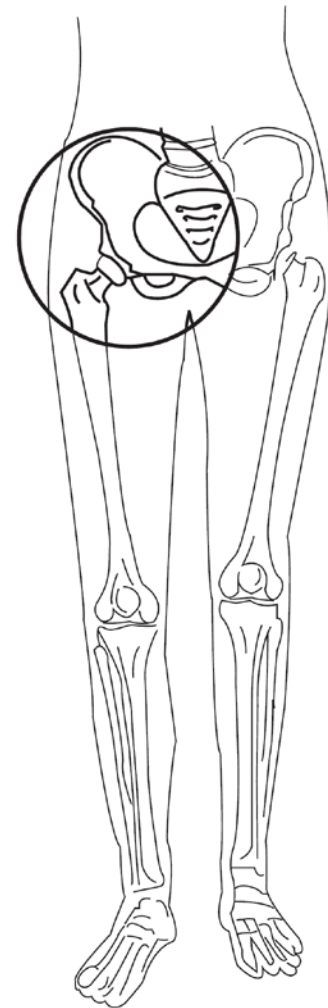
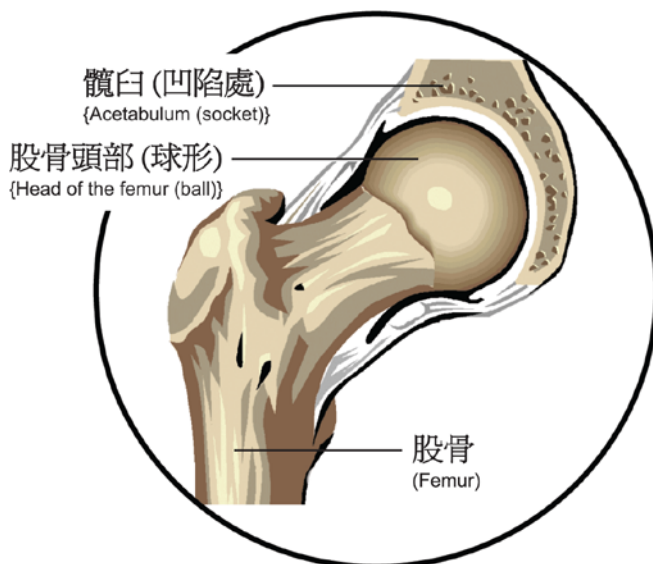


當您要接受髖關節骨折手術時

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。

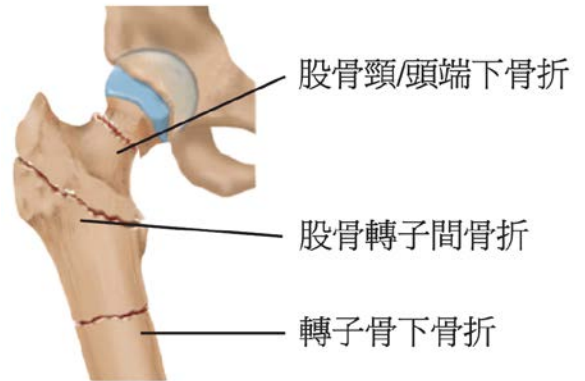


髖關節骨折有哪些類型？

(What types of hip fractures are there?)

髖關節可能斷裂情況有：

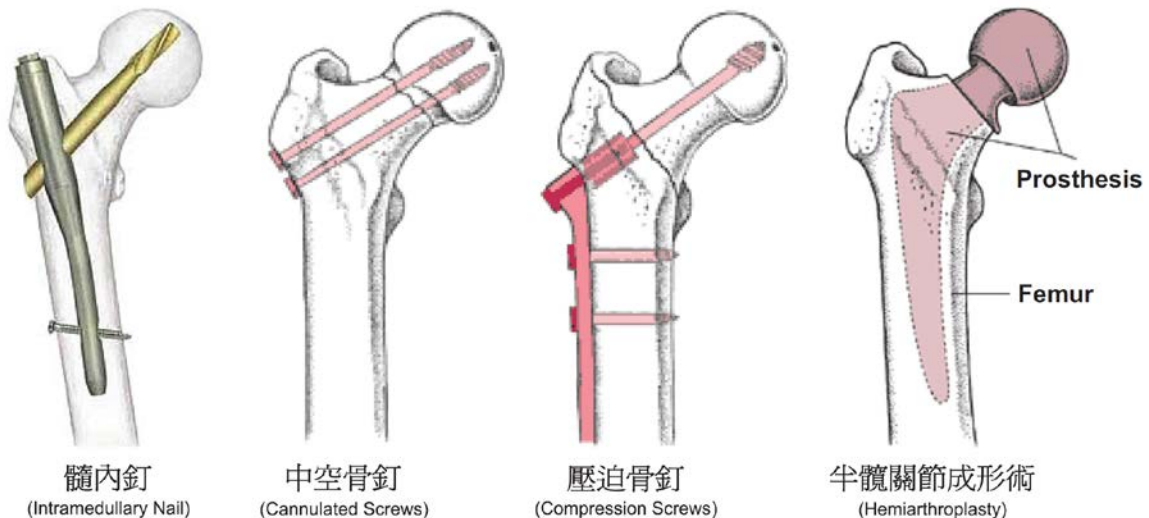
- 繞骨頸部位斷裂
(股骨頸/頭端下骨折) (transcervical/subcapital)
- 在骨頸以下部位斷裂
間骨折(股骨轉子間骨折) (intertrochanteric)
- 繞骨頭的骨幹部位斷裂
(轉子骨下骨折) (subtrochanteric)



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, 2nd 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°：



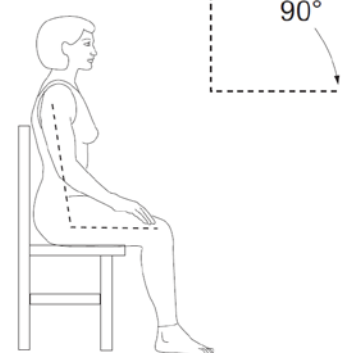
不要交叉您的雙腿或腳踝：

- 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。

如需取得全年無休的護理師建議和一般健康資訊，請撥打 811 聯絡 Health Link。

最後一次審查：2023 年 9 月 11 日

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

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。