

選擇適合您的護髖褲

基於研究結果，菲莎衛生局選擇使用 SafeHip 和 HipSaver 兩個品牌的護髖褲。因為有些護髖褲的保護效果不夠理想，請跟您的護士、醫生、職能治療師、理療師諮詢如何選擇合適的護髖褲。

護髖褲的價格怎麼樣？

請諮詢您的保險公司，查看護髖褲是否屬於額外醫療保險的範疇。

有關護髖褲的信息

您可以訪問以下網站，獲取關於護髖褲的更多信息。

<http://crystalstranaghan.com/aging-is-a-contact-sport-hip-protectors/>

如需更多資訊，可以通過郵件聯絡：

菲莎衛生局中老年項目
(Fraser Health Older Adult Program)

長者摔倒及受傷預防
(Seniors Falls and Injury Prevention)

Fallsprevention@fraserhealth.ca



防止摔倒

護髖褲

Hip Protectors

隨時貼身保護您

Always on your side

髖骨骨折會嚴重影響您的獨立生活能力和生活質量，甚至危及您的生命。以下信息將幫助您更多地瞭解護髖褲的好處，穿著護髖褲能降低髖骨骨折的風險。

www.fraserhealth.ca

上述信息僅由醫護團隊為病患提供

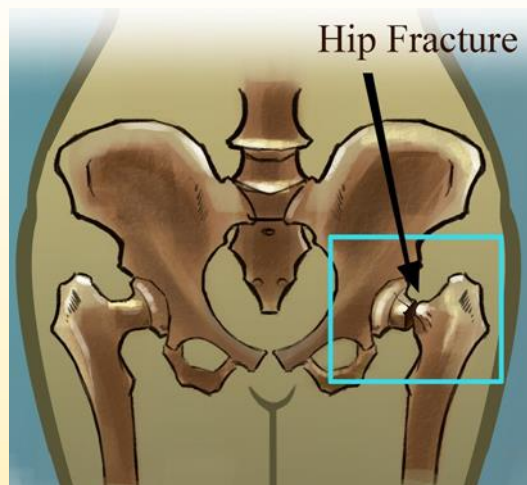
Printshop #264411 (October 2013)
Chinese Traditional



Better health. Best in health care.

甚麼是髌骨骨折(髌骨骨裂)

髌骨骨折是指股骨頂端(髌骨)與骨盆連接處發生的斷裂。



髌骨骨折會造成甚麼後果？

很多人發現髌骨骨折後他們的生活發生了很大改變。他們走路不像以前那麼穩當，或者很多以前能做的事情現在無法完成。有些人因此需要更多幫助才能在家生活，也有些人因此而無法繼續在自己家裡生活。有些人甚至因此而死亡。

甚麼原因會導致髌骨骨折？

摔倒是導致髌骨骨折最常見的原因。發生髌骨骨折的人大部分為75歲或以上的長者。

骨折發生的風險可以降低嗎？

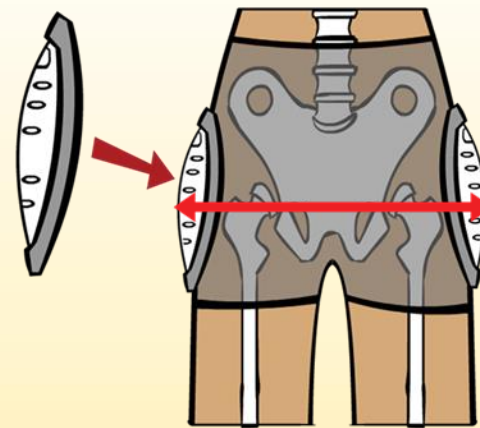
可以。您可以通過穿護髌褲來降低髌骨骨折的風險。如果發生摔倒時您穿著護髌褲，骨折的風險可以降低80%。這就意味著，即使上床睡覺您也應該穿著護髌褲。

甚麼是護髌褲？

護髌褲是指兩側裝有特制襯墊的底褲、短褲或者長褲，可以在您摔倒時保護您的髌部。護髌褲穿著舒適容易，甚至可以睡眠時穿著。

護髌褲是如何發揮作用的？

護髌褲可以吸收摔倒時的撞擊力，有助於保護髌骨。



如何確定合適的尺寸以保證穿著合身？

穿護髌褲時必須一直佩戴襯墊。要確定合適的尺寸，須量一量您臀部的最寬部位。具體做法請參考上圖。