

# 髖及膝關節置換手術： 術前、術中、術後 患者指南

Before, During and After Hip and Knee Replacement Surgery – A Patient's Guide



## 鳴謝

這本修訂版患者指南是根據多個組織至今編寫的資料而寫成，在此感謝以下組織為指南作出貢獻：



The Arthritis Society, BC & Yukon Division



The Mary Pack Arthritis Program



Hip Hip Hooray



BC Orthopedic Association



Canadian Orthopedic Foundation



Vancouver Island Health Authority



Northern Health Authority



Interior Health Authority



Fraser Health Authority



Providence Health Care

修訂過程同時獲得曾接受關節置換手術人士的參與，所提供的回應及建議，為正準備手術的患者造福良多，謹此向他們致謝。

# 內容

## 髋關節手術

- 髋關節解剖..... 7
- 髋關節置換手術..... 8
- 人工關節元件與固定..... 9
- 髋關節手術後預防措施..... 10

## 膝關節手術

- 膝關節解剖..... 15
- 膝關節置換手術..... 15
- 人工關節元件與固定..... 16
- 膝關節手術後預防措施..... 18

## 手術前

- 家居佈置..... 23
- 運動鍛鍊..... 28
- 飲食營養..... 29
- 手術前教育課..... 31
- 入院準備診所..... 31
- 手術前各項安排最後檢查..... 32

## 住院期間

- 手術當天..... 35
- 住院時間..... 37
- 復康鍛鍊..... 38
- 控制痛楚..... 39
- 預防血凝塊形成..... 41
- 出院回家..... 41

## 手術後

- 家中康復..... 45
- 日常活動指引..... 48
- 恢復上班..... 53
- 併發症..... 54
- 牙齒修護及醫療程序..... 57

## 實用資訊/資源..... 61

即將接受髖或膝關節置換手術的患者，手術前若能做好充分準備，積極參與自身的護理，應可更快康復，減輕手術後痛楚。本指南提供所需要的一般資訊教導患者如何為自己，家人及家居做好手術準備，請細心閱讀，並於手術當天攜帶入院。希望本指南在關節置換手術前、術中及術後為患者提供有用的參考資料。

\*請注意：如本指南內容與外科醫生或醫護人員給你的個別指引有所出入，請遵從特定指示。

對關節置換手術仍有疑問？

希望過來人指點迷津？

**Ortho Connect**計劃為你而設！（請注意：服務目前只限於英語）該計劃通過加拿大骨科基金會(**Canadian Orthopedic Foundation**)，安排與曾接受相似手術的志願人士聯繫，向他們了解手術各個階段，及學習如何應付手術帶來的問題。

要獲得進一步資訊可：

瀏覽網站 **www.canorth.org** (點選“patient resources”)

或致電 **1-800-461-3639**

或電郵 **mailbox@canorth.org**



# 髋關節手術

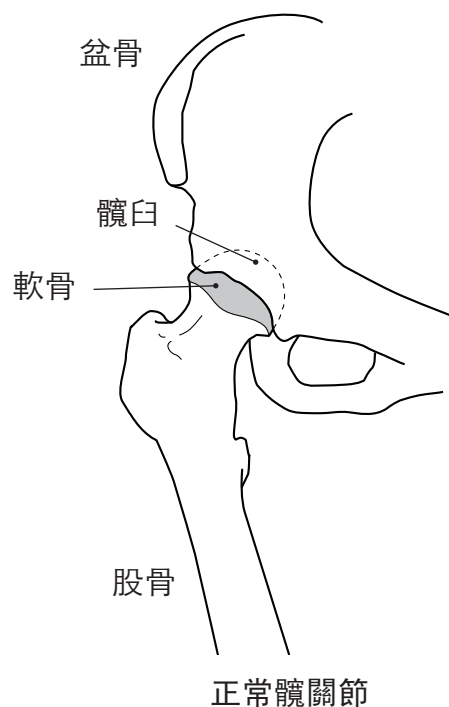
本部分內容：

- ➔ 髋關節解剖
- ➔ 髋關節置換手術
- ➔ 人工關節元件與固定
- ➔ 髋關節手術後預防措施



## 髋關節解剖

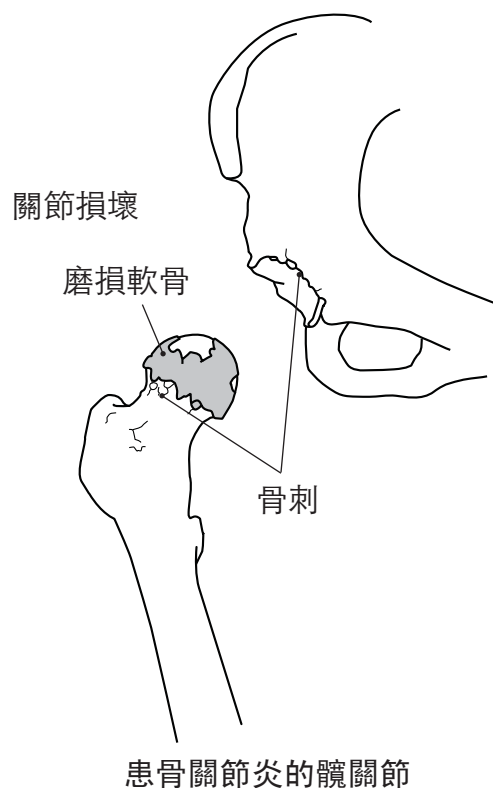
髋關節屬於球窩關節，盆骨於是能多方向活動。球是指大腿骨（股骨）的圓頭，在盆骨窩（髖臼）內轉動，關節由肌肉及韌帶所支持及強化。



## 髋關節疾病

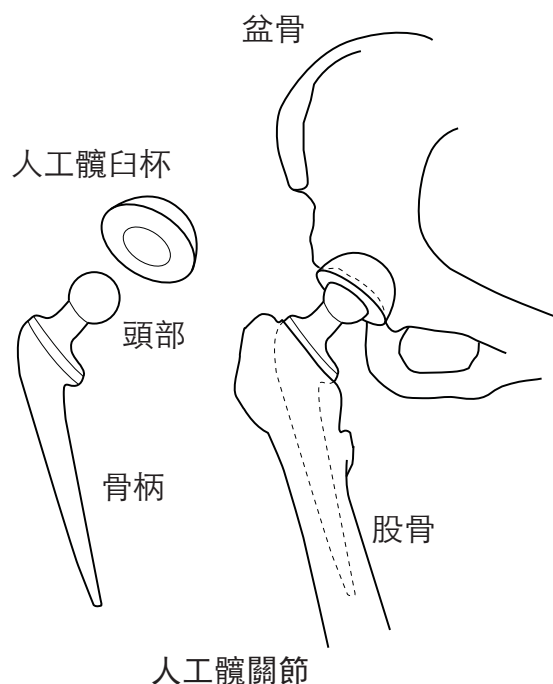
關節置換手術最常見原因為骨關節炎。骨關節炎造成骨頭端軟骨損壞，一般以負荷身體重量的關節如髋及膝關節最易受累，引致關節疼痛和僵硬。晚期的關節破損可通過關節置換手術修復。

其他疾病同樣可引致關節損壞，需靠關節置換手術修復，例如類風濕關節炎、骨感染或骨缺血等。如對關節健康有疑問，請向醫生查詢。





## 全髋關節置換手術



全髋關節置換手術以人工關節（假體）取代患病關節。外科醫生在病人身上做切口，先移開髋關節的肌肉與韌帶，然後把大腿骨頭部換上人工球及骨柄，同時把盆骨圓窩整理光滑，放入人工髖臼杯，再把金屬球套入杯內，重組關節。新關節定位後，修復肌肉及韌帶，最後用線或釘針（釘針是連接皮膚，讓傷口愈合的金屬夾子）縫合皮膚。手術過程約需二小時。

現在很多患者在髋關節手術後，關節活動更暢順，痛楚較少，走路亦較舒服，情況改善可達二十五年之久。

## 髋關節表面置換手術



外科醫生可能基於某些因素，如關節損毀程度，或患者整體健康情況，建議另一種髋關節置換手術：髋關節表面置換手術。

此種手術以特種人工關節（表面置換假體）取代患病關節。醫生在病人身上做切口，然後移開髋關節的肌肉與韌帶，再把大腿骨（股骨）頭部及盆骨圓窩（髖臼）的損毀軟骨及部分骨頭表面去除，大腿骨頭部蓋上球狀蓋子，同時把盆骨圓窩整理光滑，放入模具壓成的殼。關節歸位後，再修復肌肉及韌帶，最後用線或釘針（釘針是將皮膚連接，讓傷口愈合的金屬夾子）縫合皮膚。



## 髖關節翻修手術（重覆手術）

有時髖關節置換手術基於以下原因，需要再做手術：

- 關節脫臼
- 關節鬆動或磨損
- 骨質流失或關節感染

這些手術可能較為複雜，手術後或需較多復康鍛煉鍛煉，復原期間新關節負重能力亦未必如前。

## 人工關節元件（假體）

人工關節元件可由醫療等級金屬、塑膠、陶瓷、或組合以上材料所製成。外科醫生會按患者個別需要，選擇合適的關節種類及材料。

## 關節定位（固定方法）

人工關節體內固定方法取決於各種不同因素，包括年齡，病種及骨質。

**水泥固定：** 人工關節元件用快凝粘合劑固定在骨頭上。

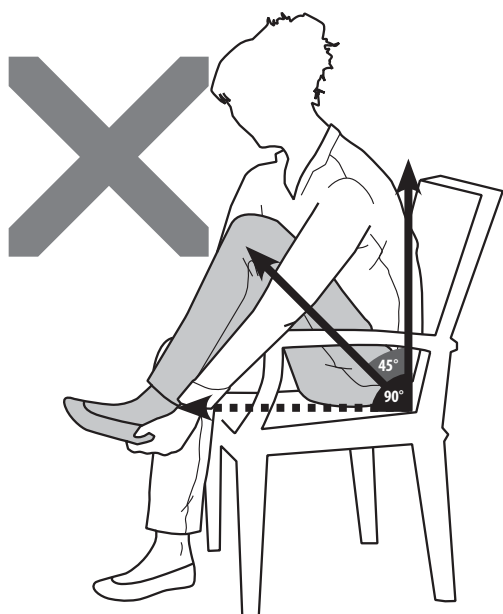
**無水泥固定：** 人工關節元件預先用能刺激骨質生長的粗糙物質包蓋，然後緊密裝嵌入骨內，骨質往人工關節內生長，可帶來更長久的穩定作用。部分人工關節或需用螺絲定位，穩定關節。

**混合方法：** 人工關節元件其中一件用水泥固定，其他則以能刺激骨質生長的粗糙物質包蓋，骨往人工關節內生長，可帶來更長久的穩定作用。部分人工關節或需用螺絲固定位置，以穩定關節。

## 髋關節手術後預防措施

髋關節手術後需遵守長達三個月的預防措施，外科醫生另有囑咐除外。預防措施限制患者的活動，有助關節癒合，減低脫臼危險。詳情請參閱54頁「併發症」部分。

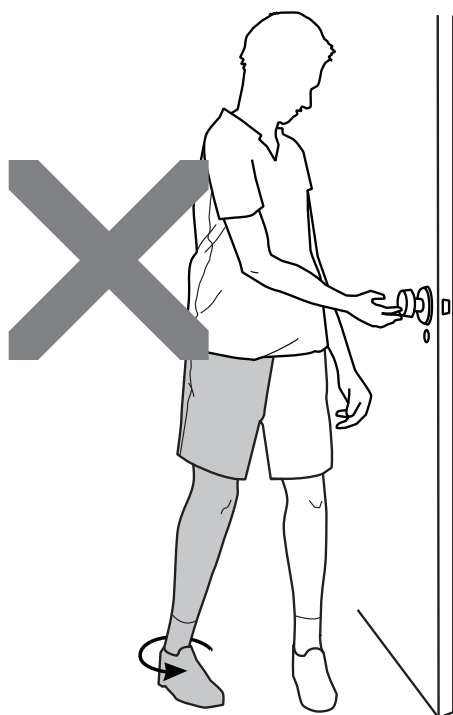
深色一側表示已動手術，是患肢。



不要彎曲髋關節超過90度



不要交叉踝或膝關節



不要扭轉身體或腿

更多關於髋關節手術與預防措施的資訊：

---

---

---

---

---

---

---

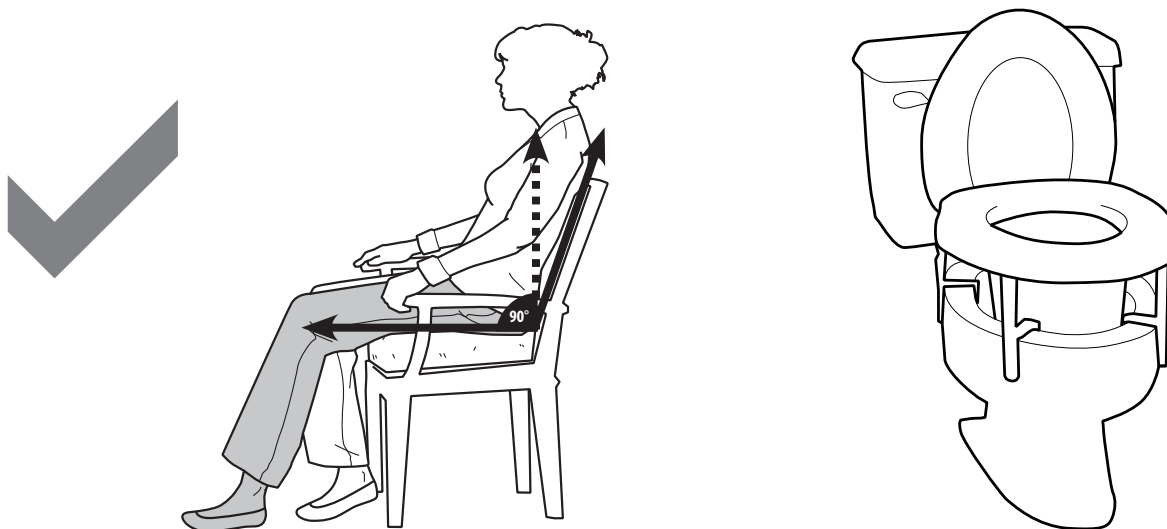
---

---

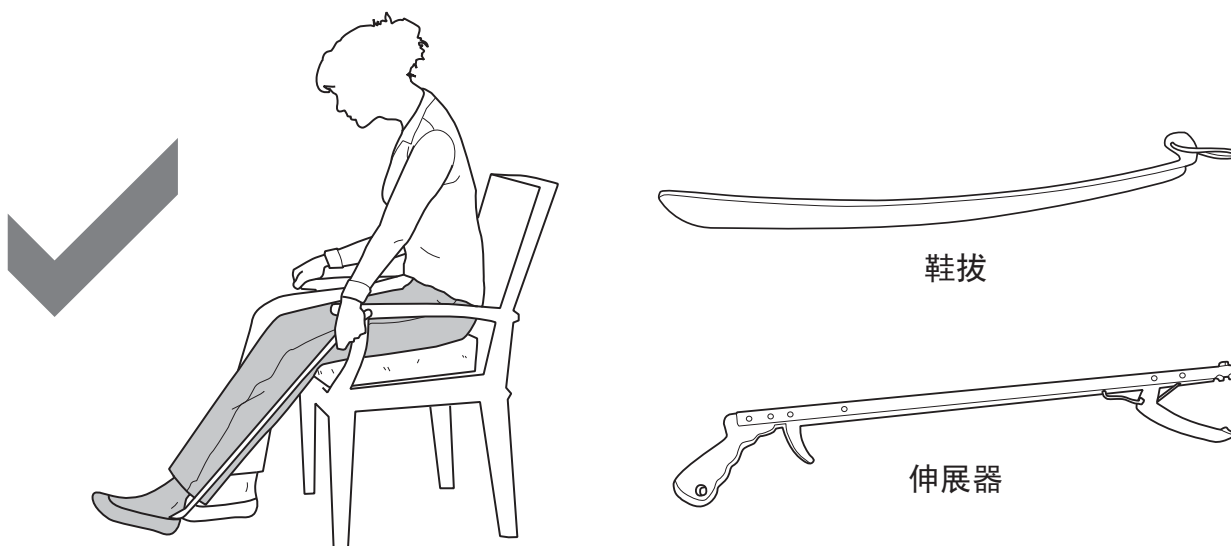
---

## 髖關節手術後可以進行的活動：

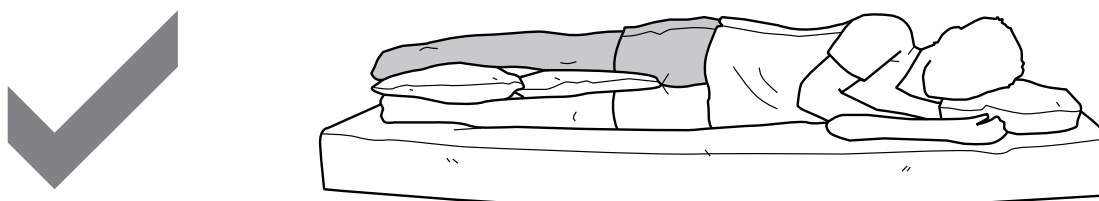
可以加高椅子，或用高密度海綿坐墊墊高坐位，如廁時，使用加高座廁。（有關坐下須知，請參閱49頁「手術後」部分）



可以利用長柄輔助器，如鞋拔、伸展器等，協助穿衣及拾物。



手術後首三個月睡眠時，可以於兩腿之間放置枕頭。如放置有困難，可請人幫忙，亦可選用特長枕頭。





# 膝關節手術

本部分內容：

- ➔ 膝關節解剖
- ➔ 膝關節置換手術
- ➔ 人工關節元件與固定
- ➔ 膝關節手術後預防措施





## 膝關節解剖

膝關節連接大腿骨（股骨）與小腿骨（脛骨），屬屈戌關節，腿於是能彎曲及伸直。

## 膝關節疾病

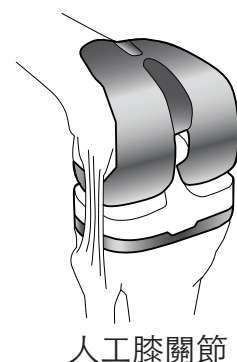
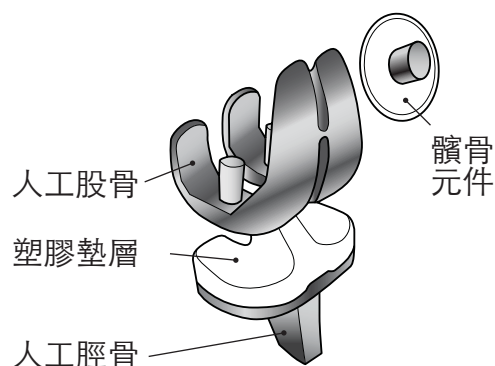
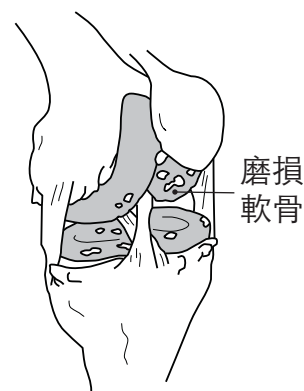
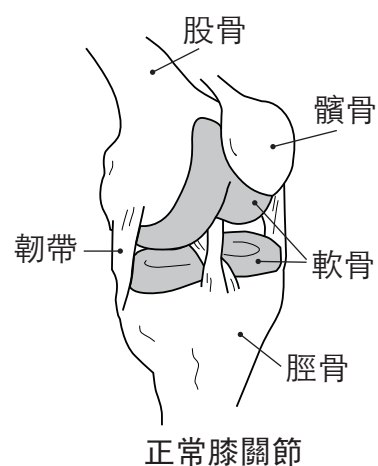
關節置換手術最常見的原因是骨關節炎。骨關節炎造成骨頭端軟骨破壞，一般以負荷身體重量的關節如髋及膝關節最易受累，引致關節疼痛和僵硬，患者或需接受關節置換手術。

其他疾病同樣能破壞關節，需靠關節置換手術修復，例如類風濕關節炎或關節受傷。如對關節健康有疑問，請向醫生查詢。

## 全膝關節置換手術

全膝關節置換手術以人工關節（假體）取代患病的關節。外科醫生在病人身上做切口，先移開膝關節的肌肉與韌帶，然後把磨損的骨頭再造型，配合人工關節。大腿骨和小腿骨末端各由金屬殼包裹，之間以塑膠墊層分隔。如膝蓋骨（髌骨）已損毀，或需內置膠盤。關節歸位後，再修復肌肉和韌帶，最後用線或釘針（釘針是連接皮膚，讓傷口愈合的金屬夾子）縫合皮膚，手術約需二小時。

現在很多患者在膝關節手術後，關節活動更暢順，痛楚較少，走路亦較舒服，情況改善可達二十五年之久。

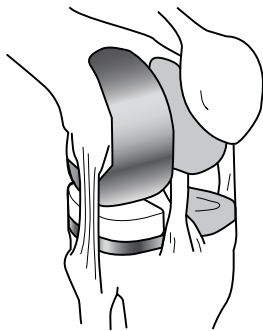


## 雙側（兩個）膝關節置換手術

有時，外科醫生基於患者的總體健康情況、關節損毀程度及生活習慣，決定左右膝關節需同時置換。手術與全膝關節置換相同，但住院時間可能較長，手術後或需較多復康鍛鍊才能恢復日常活動。

## 單腔（部分）膝關節置換手術

部分膝關節置換手術適合膝關節只有一側骨質損毀的患者。手術與全膝關節置換相同，醫生把骨的損壞部分再造型以配合人工關節（假體）。復原時間比全膝關節置換短，一般手術後第二天便可出院。



部分人工關節

## 膝關節翻修手術（重覆手術）

有時膝關節置換手術後，基於下列原因，需要再做手術：

- 新關節鬆動或磨損
- 骨質流失或關節感染

以上手術可能較為複雜，手術後或需較多復康鍛鍊，與第一次手術相比，復原期間新關節負重能力亦未必如前。

## 人工關節元件（假體）

人工膝關節元件的材料有醫療級金屬及塑膠。男女性膝關節結構或有差別，外科醫生會視乎患者膝關節形狀，決定是否選擇特別為不同性別而設計的膝關節。

## 關節定位（固定方法）

人工關節可用以下方法固定：

**水泥固定：** 人工關節元件用快凝粘結劑固定在骨頭上。

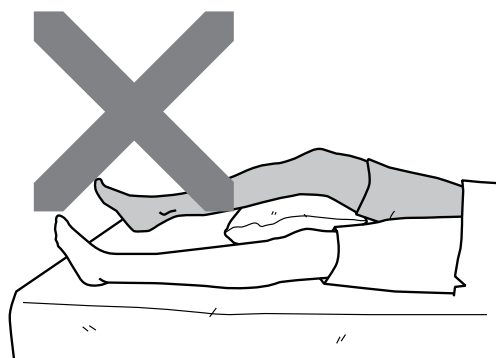
**無水泥固定：** 人工關節元件預先用能刺激骨質生長的粗糙物質包蓋，然後緊密裝嵌入骨內，骨質往人工關節內生長，可帶來更長久的穩定作用。部分人工關節或需用螺絲固定位置，穩定關節。

**混合方法：** 兩種方法混合使用。

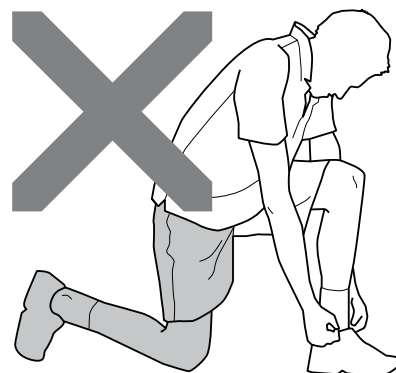
## 膝關節手術後預防措施

膝關節手術後需要遵守長達三個月的預防措施，外科醫生另有囑咐除外。預防措施限制患者的活動，有助關節癒合，改善新關節僵硬情況。詳情請參閱54頁「併發症」部分。

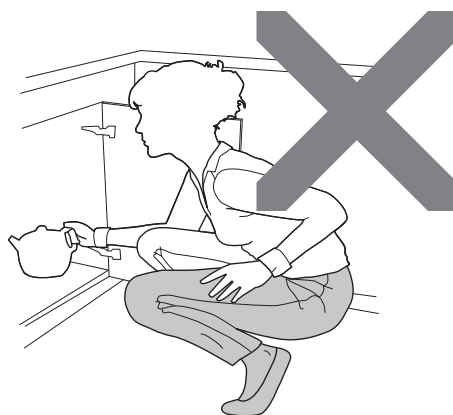
深色一側表示已動手術，是患肢。



不要用枕頭墊高膝關節，否則關節會因持續彎曲而僵硬。



不要跪新膝關節。



不要蹲低（蹲在地上）。

更多關於膝關節手術與預防措施的資訊：

---

---

---

---

---

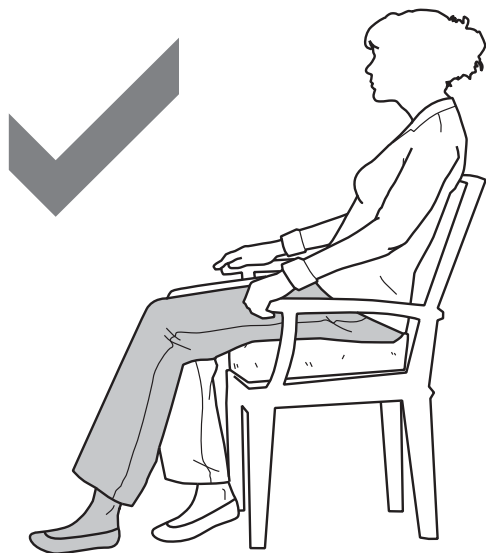
---

---

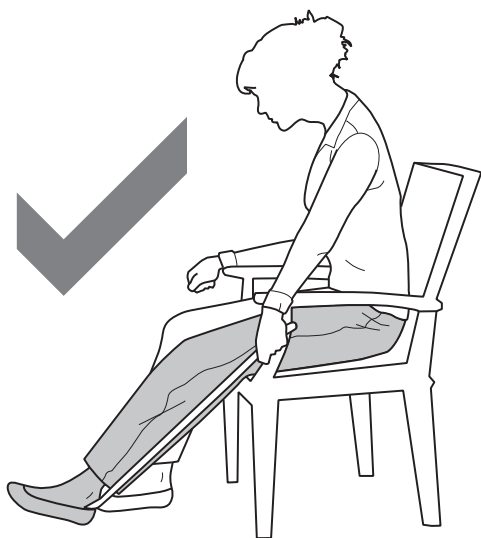
---

## 膝關節手術後可以進行的活動：

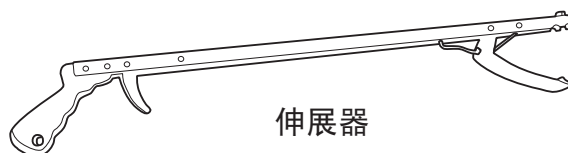
可以加高椅子或使用坐墊。手術後選擇較高的坐位，坐下及起來會較容易。考慮使用加高座廁。



可以使用長柄輔助器，如鞋拔及伸展器，幫助穿衣或拾物。



鞋拔



伸展器



# 手術前

本部分內容：

- ➔ 家居佈置
- ➔ 運動鍛鍊
- ➔ 飲食營養
- ➔ 手術前教育課
- ➔ 入院準備診所
- ➔ 手術前各項安排最後檢查

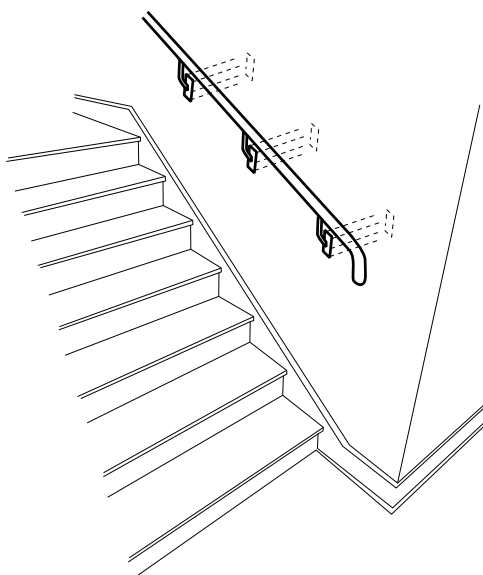




## 家居佈置

須於關節手術前妥善佈置家居，方便出院後在家使用步行架或拐杖，遵行髋或膝關節手術後預防措施，及減低跌倒機會。

- 清除走廊及房間雜物及容易絆腳的物件（如隨處鋪放的地毯、墊腳矮凳等）。
- 屋外樓梯和走道表面加鋪防滑。
- 安裝樓梯扶手，並檢查現有扶手，確保穩固。
- 屋內放置一張穩固有手靠的椅子，如曾接受髋關節手術，請參閱下頁有關坐位高度的詳細資料。
- 確保走廊及其他常用地方光線充足。
- 如有需要，安排他人協助料理家務（如吸塵，洗衣）。
- 家中常用物件（炒鍋、湯鍋等）改放桌面高度，亦可把冰箱或冰櫃低層的東西轉放高層。
- 預先準備健康食物及小吃，存放冰箱或儲物櫃，如有需要，可使用各地多有提供的私人送餐服務。
- 手術後關節或會腫脹，冰櫃可放冰敷袋備用，亦可用袋裝冷藏青豆代替。
- 手術後或需量度體溫，家中應放體溫計備用。



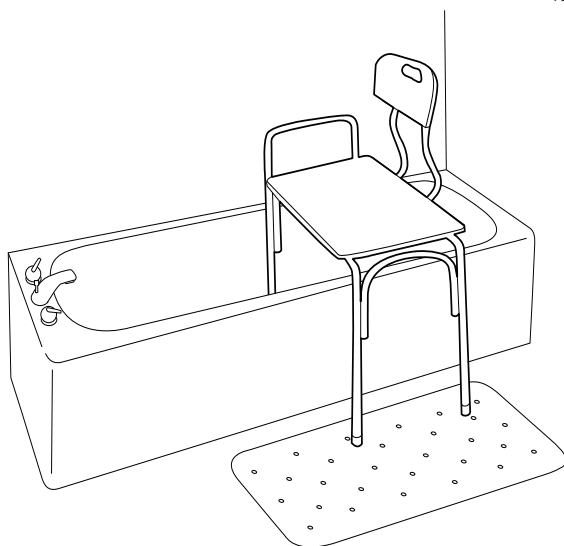
穩固的樓梯扶手

## 浴室

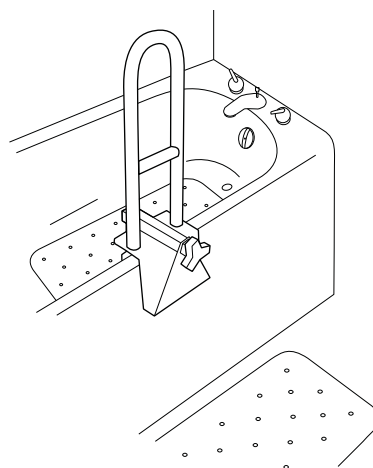
- 安裝有手靠的加高座廁或座廁安全架，方便坐立。
- 拆除浴缸拉門，改用浴簾。
- 浴缸內放轉位凳或花灑間內放花灑椅。
- 浴缸或花灑間內外放防滑浴墊。
- 浴缸內安裝手提花灑。
- 浴缸或花灑間內及坐廁旁安裝扶手杆，非常實用，亦可選用無需固定安裝的扶手杆。坐立時，**不可**借助毛巾架或衛生紙架。



加高座廁



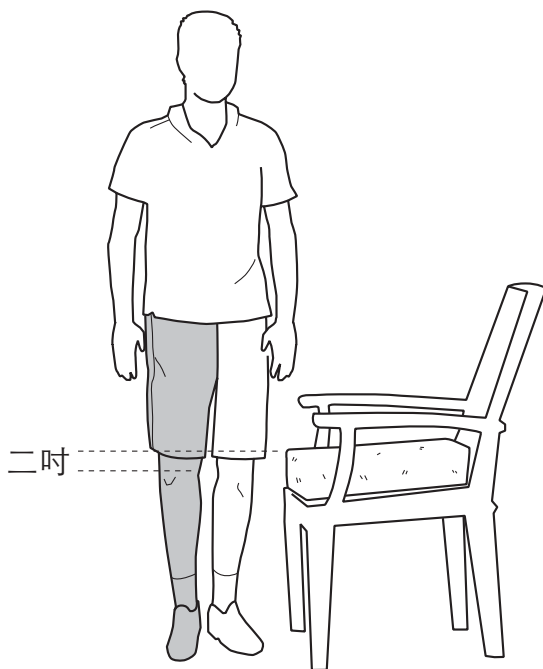
浴缸轉位凳



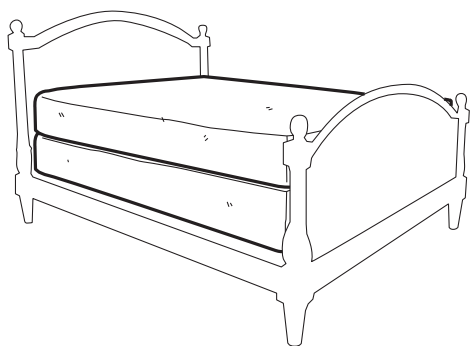
可拆除的浴缸夾子

## 髖關節手術後的坐姿：

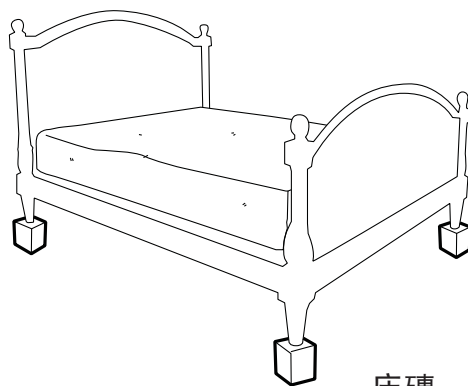
- 由於手術後三個月內髖關節不能彎曲超過**90度**，所有坐位高度必須比膝蓋高**2吋**，包括椅、凳、床及座廁。



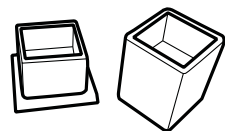
- 用高密度（結實）海綿坐墊或床磚升高椅子，坐墊要結實，坐下後不會被壓扁，外出時，可攜帶坐墊增加其他椅子高度。
- 屋內放置有手靠又結實的椅子（不要搖椅）。
- 由於不能傾前彎身往茶几取物，椅旁可放桌子擺放常用物件。
- 床如過低，可再加床墊或用床磚升高床架。



再加床墊



床磚



## 設備一覽表 – 手術前二星期內準備

| 必須攜帶入院的設備 – 獲另行指示除外                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>髖關節手術</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 步行架               <ul style="list-style-type: none"> <li>– <input type="checkbox"/> 標準型或 <input type="checkbox"/> 兩輪型</li> </ul> </li> <li>• 拐杖</li> <li>• 高密度（結實）海綿坐墊*（最小尺碼為4吋 x 16吋 x 18吋，乘車回家用）</li> <li>• 更衣設備（長柄伸展器，長柄鞋拔及穿襪輔助器）</li> </ul> | <p><b>膝關節手術</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 步行架               <ul style="list-style-type: none"> <li>– <input type="checkbox"/> 標準型或 <input type="checkbox"/> 兩輪型</li> </ul> </li> <li>• 拐杖</li> <li>• 更衣設備（長柄伸展器，長柄鞋拔及穿襪輔助器）– 非必要，但建議使用</li> </ul> |

| 家居設備                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>髖關節手術</b></p> <p>下列設備為必需品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 四吋加高座廁（可無手靠）或有輪便椅</li> <li>• 26吋長柄伸展器</li> <li>• 24吋長柄鞋拔</li> <li>• 穿襪輔助器</li> <li>• 24吋長柄海綿刷*</li> <li>• 防滑浴墊*</li> <li>• 彈性鞋帶*（亦可考慮不用鞋帶的包跟鞋）</li> <li>• 手提花灑*</li> </ul> <p>洗澡：選用落地花灑間：<br/> <input type="checkbox"/> 花灑椅</p> | <p><b>膝關節手術</b></p> <p>下列設備建議使用</p> <p>浴缸：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 浴缸轉位凳或</li> <li><input type="checkbox"/> 加高花灑板</li> <li><input type="checkbox"/> 可拆除型浴缸夾子或安裝扶手杆*</li> </ul> |

\*這些設備可向區內醫療用品店購買，紅十字會未有供應。

## 設備供應

### 紅十字會設備免費供應站

- 卑詩省內有多個供應地點。
- 三個月免費提供設備（歡迎捐助）。
- 須提交經簽署的設備申請表，該表由醫院、醫院舉辦的手術前教育課或社區治療師提供。如在手術前一星期仍未收到，請與區內醫院連絡。
- 紅十字會設備供應有限，未必能盡供所需，敬請留意。

### 醫療用品店

- 出售或租賃設備。
- 或可安排送貨及安裝。
- 費用或可由額外保險支付，請查閱保險計畫。

### 政府機關

- 加拿大退役軍人事務處(Veteran Affairs Canada)

### 朋友或家人

向朋友及親人查詢是否有設備可以借出。

**\* 請於手術前檢查設備，確保適合家中使用，及設備狀況是否良好。**

## 交通支援服務

有些交通支援服務需要申請人及醫生或醫護人員填寫表格，服務包括臨時傷殘停車証（SPARC停車証）及傷殘巴士（HandyDART）。

有關以上服務的詳情，請參閱本指南61頁「實用資訊/資源」部分。

## 運動鍛煉

手術前運動鍛煉可讓患者更快及更順利康復，但應避免關節承受過多壓力，可嘗試：

- 水裏運動，如到社區游泳池練習游泳或水中步行。
- 騎單車。
- 北歐式雪桿健走。
- 溫和的伸展及強化運動。
- 物理治療師個別建議的運動。
- 平衡運動（預防跌倒非常有效）。

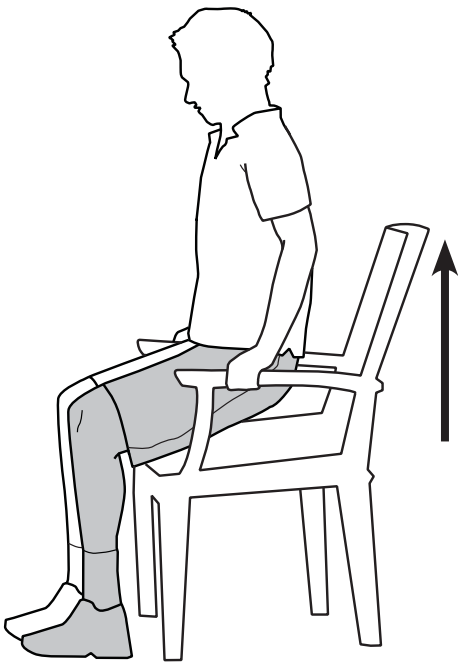
以上活動能強化肌肉，提升耐力及活動關節。手術前運動更可幫助建立自信及學習手術後如何鍛煉。

**\*請謹記：天天運動是手術後多個月復康過程的一部分。**

臂力必須鍛煉，因手術後使用助行器、上牀、下牀、坐下、起立，雙臂必需有力。盡可能手術前三星期或以上開始強化運動。

**舉例說明：坐著用雙臂撐起身體，每天二次，每次十遍。**

運動時如感不適，或之前從未鍛煉，又或患有其他疾病，開始新運動方案前，應諮詢家庭醫生。如不知如何開始，可請教物理治療師。



## 飲食營養

營養充足可促進手術後的康復，減低感染機會。手術前後重要的營養包括：

### 蛋白質

蛋白質促進手術傷口的癒合，由於身體對蛋白質需求增加，每天飲食應盡量包括下列各類食物，以每類三份為最少份量。舉例說明：

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>肉類及代替品一份=</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 肉、家禽或魚二至三安士</li><li>➤ 雞蛋二個</li><li>➤ 豆類3/4杯</li><li>➤ 豆腐3/4杯</li><li>➤ 花生醬二湯匙</li></ul> | <b>奶類及代替品一份=</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 牛奶或豆類飲品一杯</li><li>➤ 芝士二安士</li><li>➤ 酸奶（優格）3/4杯</li></ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 多種維他命

基本的多種維他命能促進癒合，但一般不建議高劑量服用任何營養品。如有貧血史，請諮詢醫生、藥劑師或營養師有關營養補充品的詳情。

### 鈣質及維他命D

鈣質及維他命D對強化骨骼非常重要。成人每天應攝取二至三份牛奶或加鈣食物。50歲後，每天建議最少服食維他命D補充劑600IU。請向醫生、藥劑師或營養師查詢現時營養補充劑的個別建議劑量。

### 水及纖維

關節手術前應養成規律的大便習慣，因為手術後可能出現便秘。日常飲食應包括如全穀、糠、水果、蔬菜、豆類及小扁豆等高纖維食物，並平均分多餐進食。每天最少應喝八杯清水或其他低熱量飲品。

要獲得更多營養資訊，請參閱『加拿大食物指南』：  
**[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)**

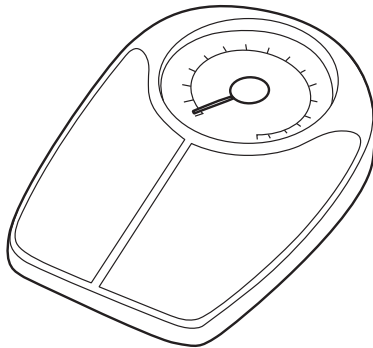
## 控制體重

過重或過輕均影響手術後康復。

假如過重，適度減重有助改善髖或膝關節疼痛，提高活動能力，因為每磅多餘體重，為髖和膝關節帶來三至六磅壓力。如打算手術前減重，應循序漸進，以每週不超過一磅為目標。流行的節食餐單，可能造成營養不良，拖慢復原進度，應盡量避免。

每磅多餘體重 = 為髖和膝關節帶來  
約三至六磅壓力。

體重過輕，手術後會較難痊愈，所以手術前應注意飲食營養。



手術前如擔心體重過高或過低，可諮詢營養師。如要獲得一般或個別營養的進一步資訊，可聯絡：

卑詩健康連結 (Health Link BC): 致電 811 跟一位營養師談話  
網站: **[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)**

加拿大營養師協會 (Dietitians of Canada)  
網站: **[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)**



## 手術前教育課

上課時間：越早越好\*

醫院將致電患者，辦理手術前教育課登記，讓患者進一步了解手術事項、住院須知、及家居佈置等，最好能攜帶一位家人或好友同往，要更詳盡了解如何準備手術，請參閱「實用資訊/資源」部分。\*卑詩省部分醫院或會安排手術前教育課在「入院準備診所」內進行。

## 入院準備診所（Pre-Admission Clinic）

到訪時間：手術前數天

「入院準備診所」將致電患者預約，由護士講解以下事項，到訪時間可長達數小時：

- 手術前禁止飲食時間。
- 手術前後服藥指示。某些藥物及補充劑必須在手術一至二星期前停止服用，避免造成出血或影響睡眠。如對藥物有疑問，請諮詢外科醫生。
- 過敏。

請攜帶所有藥物及補充劑前往「入院準備診所」。

到訪時可能需要接受檢驗，項目包括：

- 驗血
- 拍X光片
- 心電圖（ECG）

到訪時，醫院或會安排麻醉師與患者見面。麻醉師是正式受訓，專門使用麻醉藥的醫生，在整個手術過程中，觀察患者情況。如對麻醉藥有疑問，可於到訪「入院準備診所」時向麻醉師查詢。

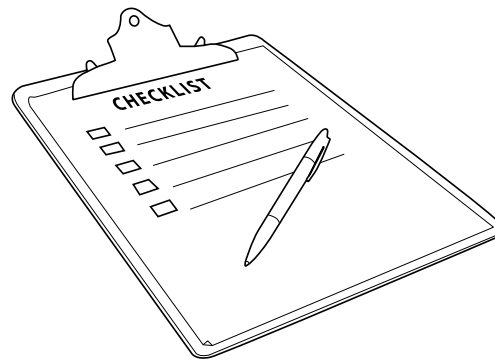
若有以下情況，手術或會取消：體內任何地方有細菌感染、關節表面皮膚感染、傷風或感冒，如手術前生病，須致電外科醫生。

## 手術前一天：入院前各種安排的最後檢查

到了今天，醫療設備及家居佈置應已準備就緒，以下是入院前各種安排的最後檢查：

- ☐ 攜帶入院的所有設備應寫上名字（如步行架、拐杖、更衣輔助器）。
- ☐ 安排出入院交通。
- ☐ 出院後72小時或以上，安排有人在家陪伴或在附近，方便照應。
- ☐ 入院前一晚或當天早上，用普通肥皂洗澡（**不要**刮除腳毛，皮膚若受刺激或造成傷口，手術可能會被取消）。
- ☐ 收拾入院行裝，攜帶：
  - 梳洗用具（如牙刷，梳子等）。
  - 寬鬆的衣服，運動及出院時適用。
  - 包裹腳趾及後跟的鞋或拖鞋，鞋底要防滑，鞋要舒適。由於手術後腳會腫脹，尺碼需較大。
  - 如平日穿着彈性保護長襪，亦可攜帶入院。
  - 眼鏡及讀物。
  - 助聽器。
  - 若有需要，可攜帶信用卡資料支付費用，如租賃醫院電視。

請勿攜帶貴重物件入院。



# 住院期間

本部分內容：

- ➔ 手術當天
- ➔ 住院時間
- ➔ 復康鍛煉
- ➔ 控制痛楚
- ➔ 注射肝素
- ➔ 出院回家



## 手術當天

### 手術前：

- 前往醫院「入院部」辦入院手續。
- 按「入院準備診所」指示，攜帶所有藥物。
- 請家人或朋友把已貼名字的設備送往病房，獲另行指示除外。
- 換上醫院袍，由護士在臂上插入靜脈注射軟管（IV），準備接受手術。

### 手術期間：麻醉藥

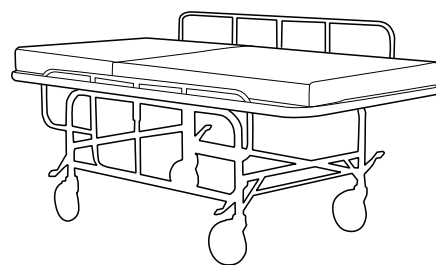
醫院各有不同的麻醉方法，但關節置換手術多使用**脊髓麻醉**。這種麻醉方法與牙醫的麻醉相似，分別在於麻醉藥注入脊骨，患者自胸以下，變成麻木，無痛楚感覺。麻醉師通過靜脈注射管施藥後，患者全身放鬆及昏昏欲睡，整個手術過程，能舒適度過。接受脊髓麻醉的病人，手術後雙腿不能移動可達四小時之久。

亦有患者接受**全身麻醉**，麻醉師為患者注射混合藥物，使手術期間失去知覺。

**如對麻醉過程有疑問，請在「入院準備診所」內向麻醉師查詢。**

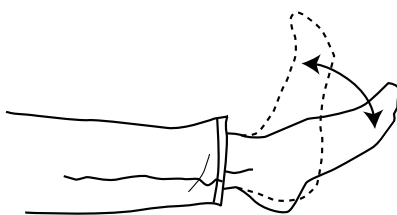
### 手術後：復蘇室

- 醫護人員把患者從手術室送往復蘇室。
- 患者或需短暫戴上氧氣面罩或整晚使用氧氣鼻管。
- 護士觀察患者生命表徵，包括脈搏和血壓
- 患者定時獲發止痛藥，如有痛楚，請通知護士。
- 有時患者小腿需佩戴收緊裝置，輕微收緊小腿肌肉，促進血液循環。
- 復蘇室逗留時間一般為一至三小時。



## 手術後：醫院病房

- 身體情況穩定後便轉往骨科病房。
- 醫生會通知患者新關節可承受的重量（負重狀態），重量因人而異，一般以能接受為限，但亦可能對患肢有進一步限制，例如部分負重、羽量負重、甚至零負重等。
- 病房醫護人員協助患者用新關節站立，但須先獲外科醫生批准。
- 護士評估病人痛楚及噁心情況。
- 白天用便椅或加高座廁排便，晚間用尿盆或尿壺。能走路後則自行上廁所。曾經接受脊髓麻醉的患者排尿時或有困難，需插尿管（即暫時性膀胱插管排尿）。
- 或需驗血。
- 或仍插有靜脈注射管施藥時用。
- 膝關節手術後，關節處或插有導管，血水往體外引流。
- 學習運動以降低手術後併發症風險，運動包括：
  - 每小時練習深呼吸及咳嗽，清理肺部
  - 用踝關節上下擺動腳掌，促進腿部血液循環



- 大部份人在手術後，首先要服用一種藥物，去幫助減輕血凝塊形成的風險。（詳情請參閱第41頁「預防血凝塊形成」）。

## 住院期長短參考

關節手術只需**短暫**住院，期間專責的醫護人員確保患者的身體狀況穩定，回家後能應付日常活動。手術前須先安排有人陪同出院回家，出院時間一般定於早上。

請注意，出院時間可能較預期為早。

交通安排應具彈性。

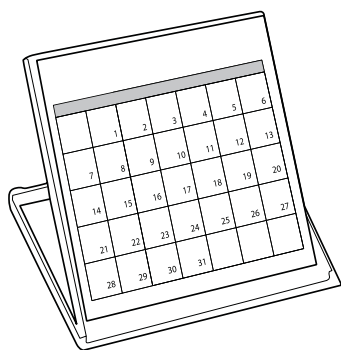
全髖關節置換 = 三晚或以下  
(包括表面置換及翻修手術)

全膝關節置換 = 三晚或以下  
(包括翻修手術)

部分膝關節置換 = 一晚

雙側(兩個)膝關節置換 = 五晚或以下

**舉例說明：**假如星期一做手術，留院三晚，一般星期四早上需出院。



星期一      手術當天

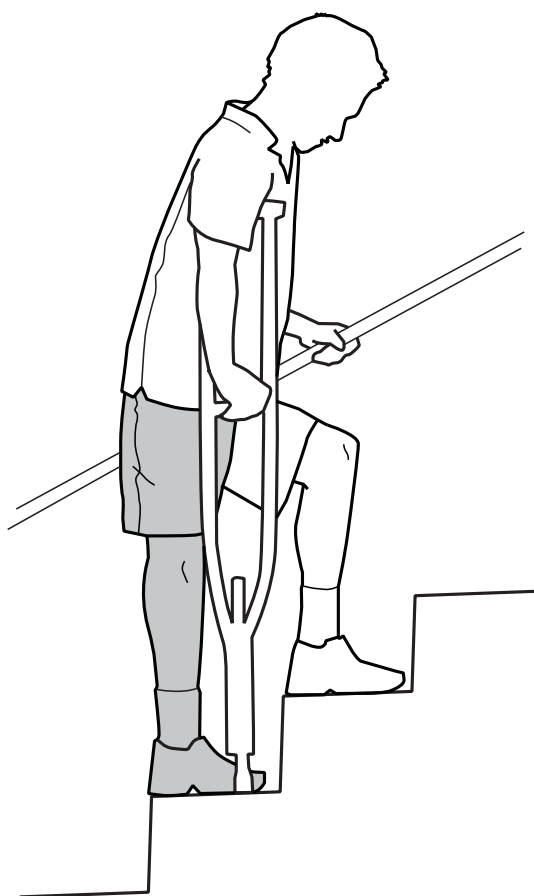
星期二

星期三

星期四      出院回家

## 復康鍛煉

- 活動身體對復原極為重要，不但有助提升關節功能，更可清理肺部，降低腿部血凝塊形成風險，減輕痛楚及幫助大腸蠕動。
- 住院期間物理治療師提供協助並指導該如何：
  - > 使用步行架或拐杖走路。
  - > 進行日常運動。
  - > 安全使用樓梯。
- 物理治療師編定運動方案，讓患者在醫院及家中運動，或會安排轉介社區物理治療師。
- 職業治療師指導如何按照預防措施進行日常活動，如穿衣、洗澡等，保護新關節。

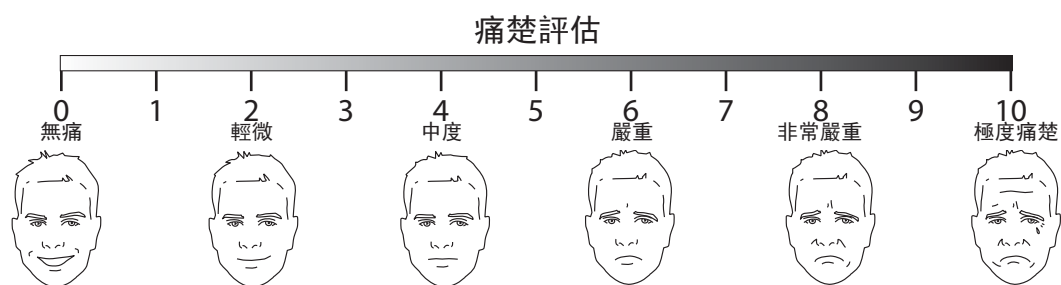




## 控制痛楚

### 手術後控制痛楚

- 護士教導如何使用痛楚評估尺度表達痛楚程度。“0”表示無痛，而“10”表示極度痛楚。



- 目標是把痛楚隨時控制於“三至四”或以下。
- 止痛一般以口服藥片為主。
- 全身麻醉後，或需使用由患者控制的止痛泵，把限定劑量的止痛藥，按鈕後送入靜脈注射管。
- 手術後止痛方法可能使用混合藥物，一般包括醋氨酚（如 Tylenol），或再加消炎藥（如非類固醇消炎藥）或麻醉藥（如嗎啡），或兩者兼用。這樣可減少單一藥物的副作用及更有效地發揮止痛功能。必須向專責的醫護人員了解服用藥物時間及方法，才能最有效地控制痛楚及症狀。
- 止痛藥的可能副作用包括：噁心、嘔吐、昏昏欲睡、發癢、便秘。如出現以上症狀，請通知護士。

## 在家控制痛楚

痛楚一般在手術後6至12星期逐漸減輕。若因痛楚而妨礙睡眠或運動，或無法照顧自己，請通知物理治療師或醫生。如痛楚加劇，或出現在新部位，應立即求醫。（請參考本指南封底）

對付痛楚的方法：

- 按指示服用**止痛藥**。活動身體或物理治療後疼痛或症狀稍為惡化均屬正常現象。手術後首星期內，可於活動一或二小時前先用止痛藥，減輕不適。疼痛嚴重化**前**服用止痛藥更為有效。
- **冰敷**能減輕疼痛及發炎，對膝關節置換手術患者尤其有效。冰袋應先用毛巾包裹，再按物理治療師指示冰敷關節。
- **按部就班**，不可操之過急，要痊愈必須定時休息。
- **放鬆自己**，運用放鬆技巧如呼吸練習或漸進式肌肉放鬆練習（即由腳趾到頸項身體各部分逐一收緊及放鬆）。
- **分散注意力**，如聽音樂、訪友、寫信、看電視等。
- **思想積極**。手術後身體逐漸康復，情況會不斷改善。



## 預防血凝塊形成

由於髖或膝關節置換手術後可能出現血凝塊（請參閱第54頁「併發症」部分），很多患者需要服用藥物降低這方面的風險。

- 藥物或以口服藥片形式，手術後一個月內每日一片，
- 又或以注射方式，每日一次，為期10至35天。
- 至於口服還是注射較為適合，由外科醫生決定。有關藥物的任何問題或服用方法，可向院內醫護人員查詢。
- 由於回家後區內藥房未必有以上藥物出售，建議出院時先在醫院附近購買。
- 嚴格按照處方指示服用藥物，至為重要。

## 回家

由於大部分患者出院後**回家**而並非轉往復康院，離院前請與以下各方預約：

### 覆診日期

- 手術後七至十四日摘除釘針，請與負責人預約（如家庭醫生或物理治療師）。
- 手術約六星期後見外科醫生。
- 出院後一般一星期內見物理治療師（外科醫生如有建議）。
- 可以站立後，約見家庭醫生，檢查整體健康情況。



# 手術後

本部分內容：

- ➔ 在家康復
- ➔ 日常活動指引
- ➔ 恢復上班
- ➔ 併發症
- ➔ 牙齒修護及醫療程序



## 在家康復

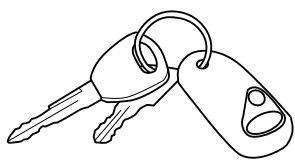
### 出院後物理治療

醫院的物理治療師替患者出院後約見另一位物理治療師。約見地點視乎患者需要，所住地區及該區所提供的服務而定，可能是物理治療診所、門診醫院中心、復康院、或家庭健康計劃。

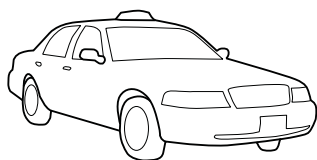
物理治療師將編定運動方案，讓患者伸展及強化腿部，改善走路及平衡，隨著患者逐漸康復，運動難度亦會相對提高，但按照治療方案運動可活動新關節，令患者更獨立。手術後須繼續運動最少一年。

如對運動或進度有疑問，請向物理治療師查詢。

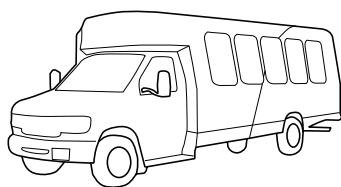
## 交通



私人車輛



的士



傷殘巴士  
(HandyDART)

手術後，有多種交通方法可供選用，例如：

- 朋友與家人
- 的士
- 臨時傷殘停車証（SPARC停車証）\*
- HandyDART傷殘巴士\*（所住社區如有提供）－ 專為不能乘搭一般巴士人士提供的運輸服務，可接載來回住處及醫生診所等地方。
- 旅行補助計劃(Travel Assistance Program)\*－ 補助患者往其它城市就醫的旅費

\*手術之前要求醫護人員填寫以上服務所需表格。請參閱「實用資訊/資源」部分。

## 乘坐飛機

手術後乘坐飛機較其它交通工具面對更多困難，應有充分時間準備。新關節可能引發機場金屬探测器的警報，假如髋關節手術三個月內乘坐飛機，請攜帶高密度海綿坐墊，加高飛機坐位。飛行途中，每小時做腳掌上下擺動運動，降低血凝塊風險。如出院回家需乘坐飛機，請向航空公司查詢是否需要醫療證明。

## 駕駛

膝或髋關節手術後不能駕駛。多樣因素會影響駕駛安全，如使用行動輔助設備及服用處方止痛藥等。駕駛前請諮詢外科醫生及物理治療師，一般手術後十二星期內可以開始駕駛。

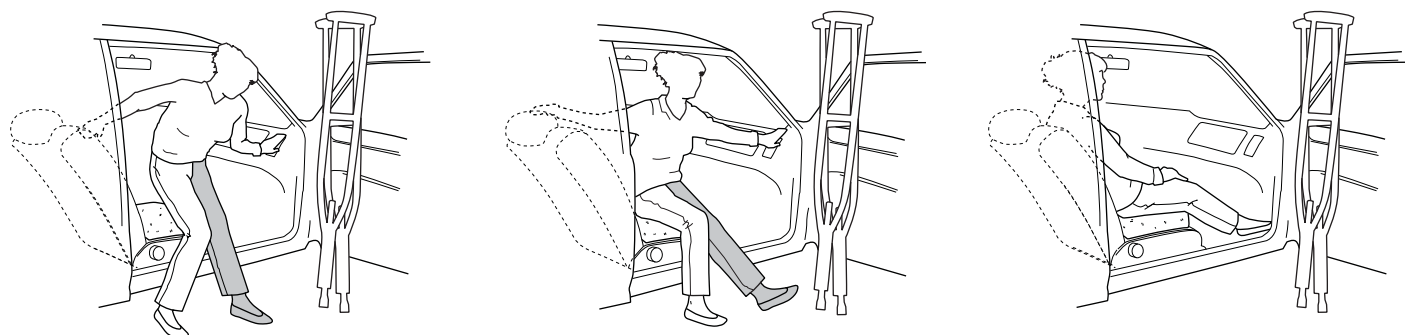


## 上車下車

有些車輛上車時難免有損關節，尤其是髖關節手術後。如考慮以車代步，應諮詢職業治療師。入院前，請按以下指示練習：

- 停車應遠離路邊，坐位必須較膝蓋高二吋。
- 盡量移後坐位，
- 斜傾椅背，
- 用高密度海綿坐墊墊高坐位，如坐墊前厚後薄，厚端應貼近椅背。
- 背向坐位，退後直至兩腿觸及椅邊，
- 伸出患肢，
- 手扶椅背及車身，穩定身體，
- 坐下，
- 身體挪後，放腿入車內（髖關節手術後，不可彎曲超過90度）。
- 坐墊上放膠布或大垃圾袋，方便身體挪動。
- 上、下一般車輛亦可考慮使用安全手柄，醫療用品店有售。

深色一側表示已動手術，是患肢。



## 日常活動指引

### 步行

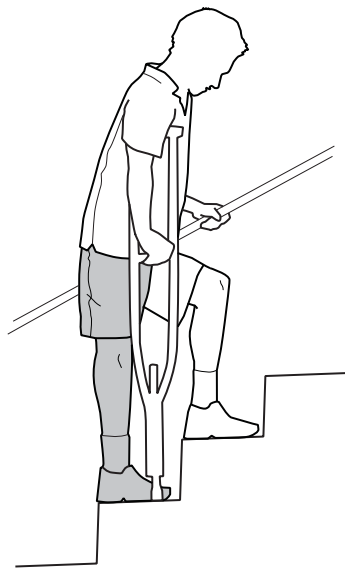
手術後三個月內或以上，需使用輔助設備步行，如步行架、拐杖或手杖。手術四至六星期後，走路應較有自信，患肢亦較有力，可行路程亦較長。定期接受物理治療有助發揮新關節功能。活動身體可助加速復原，促進血液循環，及減低血凝塊形成風險。

### 樓梯

住院時應跟物理治療師練習，直至能安全及獨立使用樓梯。如果兩邊（雙側）膝關節同時置換，物理治療師會指導如何交替使用雙腿上下樓梯。深色一側表示已動手術，是患肢。

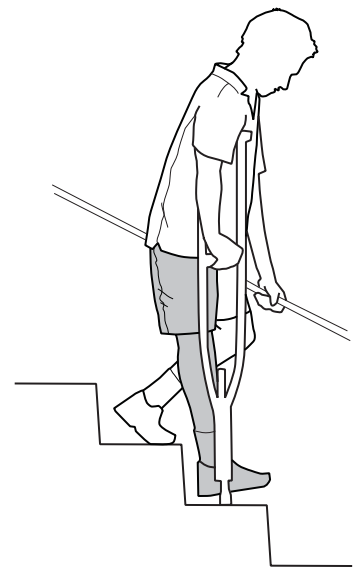
#### 上樓梯

- 利用扶手或拐杖、手杖，或兩者兼用
- 健肢（未動手術）先上
- 患肢及拐杖隨後，每次一級



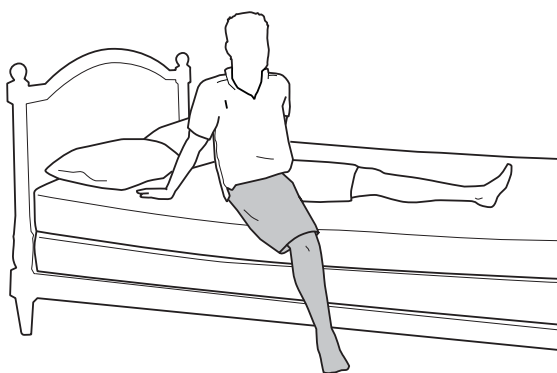
#### 下樓梯

- 利用扶手或拐杖
- 拐杖先下一級
- 然後患肢下級
- 健肢（未動手術）尾隨，每次一級



## 上牀

- 坐在床邊，用較有力一側上牀較為容易。
- 身體以手支撐，挪往床另一邊。
- 如有需要，可使用半截床欄，方便上床下床，床欄由扶手及二條長金屬棒組成，金屬棒置於上下床墊之間，紅十字會或醫療用品店均有供應。
- 放患肢於床上，如有需要可借助其他物件（如用睡袍腰帶或倒置拐杖，鉤住腳掌，再用雙臂提腿上牀）。



## 下牀

- 挪動身體往床邊。
- 雙臂撐起身體，然後坐起（請記住髖關節手術後預防措施：手術後不可彎身超過90度）。
- 患肢先滑下床邊。
- 再旋轉身體，靠床邊坐。

## 坐下

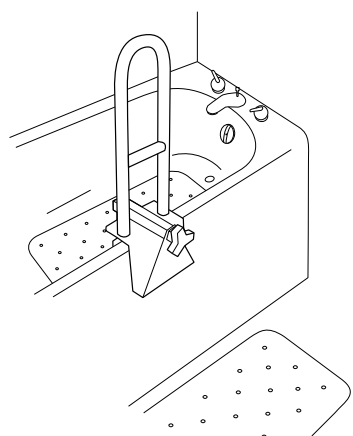
- 椅子要結實有手靠。
- 髖關節手術後，坐下前應以腿測量椅子高度。坐位應較膝蓋站立時高二吋，可用高密度海綿坐墊或床磚墊高椅子。
- 背向椅子身體退後，直至膝關節觸及椅邊。
- 患肢放前，手伸往後面手靠。
- 慢慢坐下。





## 更衣

- 選擇已墊高的椅子或床坐下。
- 穿衣時先穿患肢，寬衣時先脫健肢。
- 為保護新關節，穿襪、褲、鞋時利用輔助設備如長柄的伸展器、穿襪輔助器或鞋拔。
- 住院時，職業治療師講解輔助器設備使用方法及教導不違反關節預防措施的更衣方法。



可拆除型浴缸夾

## 浴室安全

任何地方都可能跌倒，尤其是浴室，以下方法可減低跌倒機會：

- 避免過於急忙，應常上廁所。如有需要，床邊可放便椅。
- 洗澡時，應使用長凳或椅、防滑浴墊、扶手架或可拆除的浴缸夾。
- 睡房往浴室的通道，光線要足夠。
- 鞋或拖鞋要防滑及便於走路。
- 如感頭暈或步履不穩，應諮詢家庭醫生。



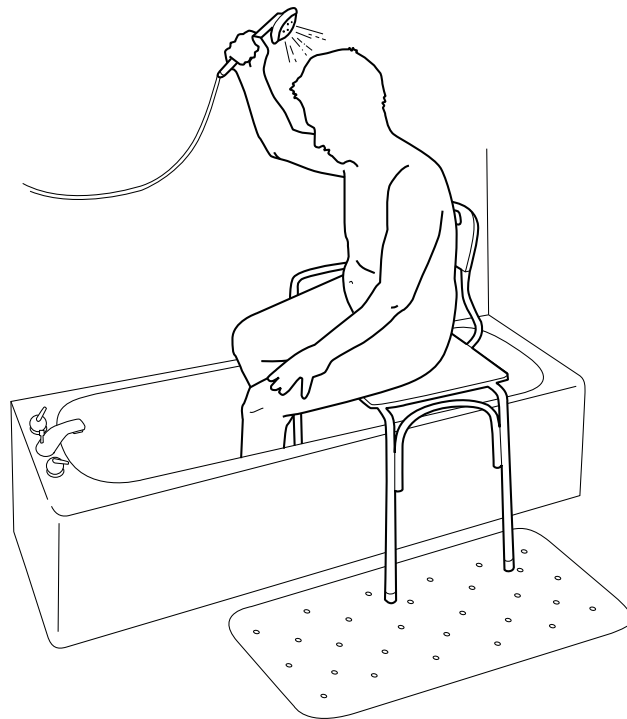
加高座廁

## 如廁

- 手術後首三個月應使用加高座廁
- 如無法借助浴室矮櫃撐起身體，座廁必須裝有穩固手靠，亦可安裝扶手架。坐立時，**切勿**用衛生紙或毛巾架作支撐。
- 座廁高度應比膝蓋站立時再高二吋。
- 如坐椅般坐下（請參閱49頁「坐下」部分）。

## 進、出浴缸

- 手術後首三個月，洗澡（浴缸內）可利用浴缸轉位凳及手提花灑或（花灑間內）花灑椅，切勿坐在浴缸底。
- 拆除浴缸玻璃花灑門，改用浴帘。
- 浴缸內外放防滑浴墊。
- 轉位凳或花灑椅應較膝蓋站立時再高二吋，如個子較高，或需加高凳或椅腳。
- 如坐椅般坐下（請參閱上面「坐下」部分），身體盡量挪後，提腿入浴缸。髖關節手術後，髖關節不可彎曲超過90度。
- 利用長柄輔助器洗腳及清潔難以觸及的部位。
- 使用手提花灑洗澡較為方便。髖關節手術後，應按照手術後預防措施，不可彎身向前開水龍頭。
- 有時為免弄濕傷口，醫生會指定針釘摘除前，只能抹身。



## 傷口護理

護士指導如何在家護理手術留下的刀口（切口），切口泛紅或有清澈分泌物屬正常現象，但須留意是否感染徵象（請參閱本部分有關「感染」資料），如無分泌物，傷口不需包紮。

切口皮膚可用縫綫、針釘或免縫膠帶接合。針釘是接合皮膚，讓傷口癒合的金屬夾子，手術七至十四天後摘除，而免縫膠帶會自己脫掉。

切記切口完全愈合前要保持乾爽，除外科醫生另有囑咐外，花灑淋浴時可考慮傷口上貼塑膠袋或用防水貼布包紮。

## 髖關節置換後的性生活：

- 當感覺身體情況適合，即可重過性生活，一般為手術後四至六星期。
- 手術後三個月內進行所有日常活動時，必須遵守手術後預防措施，包括性生活。
- 遵守手術後髖關節的預防措施，不可扭動及彎曲超過90度。
- 與伴侶商量，或可考慮嘗試新的姿勢。
- 請向職業治療師、物理治療師或外科醫生查詢，如何在性行為時保護新髖關節。
- 請瀏覽網站 **[www.aboutjoints.com](http://www.aboutjoints.com)** 查看不違反髖關節預防措施的性愛姿勢圖示。

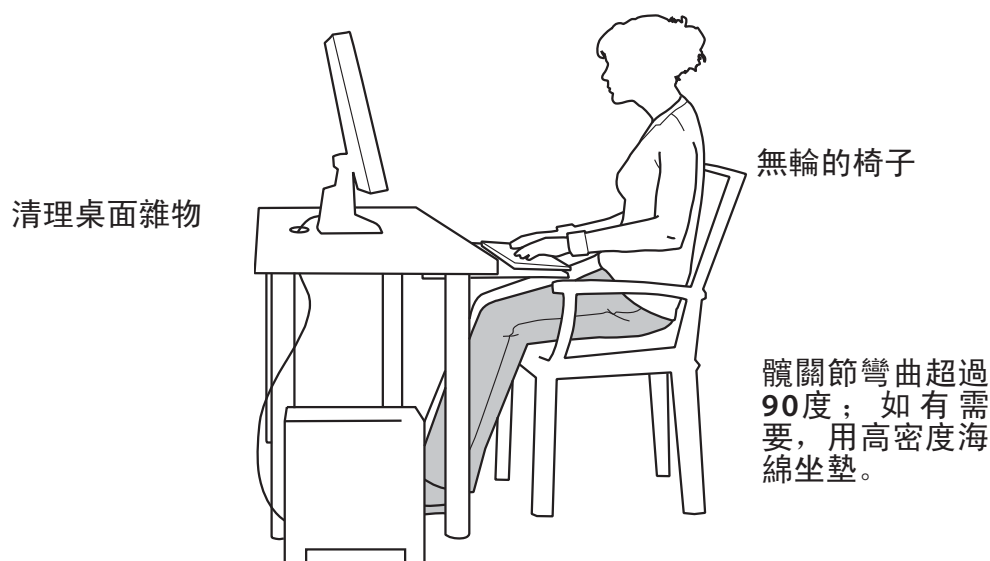
## 恢復上班

恢復上班前，應有充分的復原時間，專心復康活動。有人手術後不久便恢復工作，亦有人需要較長時間癒合及復原，主要視乎健康狀態及工作種類。請就個人情況諮詢醫護專業人員如職業治療師。

### 適應工作環境：

- **椅子：**選擇普通無輪的椅凳以免站立時椅子溜走，如有需要，用高密度海綿坐墊升高坐位。
- **桌子：**電話、文件和電腦應放近自己。髖關節置換後，不可向前彎身取物，否則違反手術後關節預防措施。
- **鍵盤架：**坐位升高後，如覺桌面過低，改用可調高度的鍵盤架，打字時會較舒適。
- **安排時間：**多安排作伸展運動的短暫休息，常起來走動，避免同一姿勢連續坐超過45分鐘。
- **浴室：**檢查辦公室座廁高度及扶手架位置。

**\*手術前檢查工作崗位的設備，回去上班前做妥所需調整。\***



## 併發症

手術後，少數人會因併發症而需就醫，以下是可能出現的併發症：

- 便秘/膀胱功能受影響
- 暫時性意識錯亂
- 腫脹
- 感染
- 貧血（低紅血球量）
- 關節鬆動
- 髖關節脫臼

### 暫時性意識錯亂

少數患者手術後出現暫時性意識錯亂現象，可能與其他疾病或酒癮發作等情況有關。假如平常每日有喝酒習慣，手術前可考慮減量，如未能做到，應通知護士，為避免酒癮發作做好預防措施。

### 便秘/膀胱功能受影響

手術可能引起便秘，加上飲食習慣改變，活動量減少及服用止痛藥，情況會更差。以下方法可幫助住院期間及回家後正常排便：

- 每天最少喝八杯清水或其他低熱量飲料
- 多吃纖維質如西梅乾，糠，豆類，小扁豆，水果和蔬菜。
- 盡量多走動 - 記住做運動！

護士提供的瀉藥和軟便丸，回家後或需繼續服用。如情況未有改善，可請教家庭醫生或藥劑師。便秘後果可以嚴重，請勿忽略。

有時手術後排尿會有困難，請立即通知護士，或需使用導管。



## 血凝塊

少數人手術後出現血凝塊，一般在腿部深層靜脈內形成，以循環系統有毛病及缺乏活動的人較多受影響。

減低血凝塊風險：

- 服用外科醫生開的處方藥物預防血凝塊。
- 每小時最少短距離步行一次（睡覺除外）。
- 坐着時，用踝關節上下擺動腳掌，及屈曲腿部肌肉。

出現以下情況，立即通知家庭或外科醫生：

- 小腿疼痛，灼熱或泛紅
- 手術後腿部腫脹嚴重惡化

以下情況，立即致電911：

- 氣促
- 突然胸痛

## 腫脹

手術後及復原期間腿部腫脹屬於正常。活動後，情況可能更差，可用以下方法消腫：

- 白天醒時，每小時做腳掌上下擺動運動。
- 身體平躺，沿腿下放枕頭墊高雙腿（遵守手術後髖及膝關節預防措施）。
- 經常稍作活動，如走路片刻，休息，重複。
- 用毛巾包裹冰袋，冰敷關節。膝關節置換手術後，亦有使用「小腿冰敷套」，冷敷及壓迫膝蓋。請諮詢物理治療師有關在家冰敷詳情。

## 感染

新關節受感染機會低於百分之一，身體如受感染，會通過血管影響新關節。關節一旦被感染，需服用抗生素治療，需再接受手術的情況並不常見。為免感染或傷口發炎，必須保持傷口及包紮乾爽，不要摸或挖傷口，周邊皮膚亦要保持清潔。

出現任何以下現象，請通知醫生或外科醫生：

### 傷口感染：

- 傷口周圍越來越紅，並向周邊散開。
- 傷口再有新分泌物（綠色，黃色或帶臭的膿液）。手術後數天（三至五天）切口處常見有分泌物，但應會逐漸停止，傷口亦會變乾。
- 傷口及周圍腫痛加劇。
- 體溫超過攝氏38度或華氏101度。
- 懷疑傷口感染，應致電外科醫生。

### 尿道感染

- 小便時感疼痛
- 尿頻或尿急
- 尿帶臭味
- 體溫超過攝氏38度或華氏101度

### 咽喉炎/呼吸系統感染

- 頸腺體腫脹，嚥吞時感痛楚。
- 經常咳嗽，有黃色或綠色痰液，氣促。
- 體溫超過攝氏38度或華氏101度。

## 貧血（血球量低）

如有貧血現象，應諮詢家庭醫生，或需服用鐵補充劑。貧血現象如下：

- 感頭暈或昏厥
- 疲憊
- 氣促
- 脈博急促

## 關節鬆動

關節置換多年後，與骨之間的聯繫或會因鬆動而造成痛楚、人工關節活動困難。為減低以上情況出現的機會，應避免身體進行高度撞擊的活動，人工關節如疼痛加劇，應盡快與醫生聯絡。

## 髖關節脫臼

手術後腿部突然劇痛，腿長度縮短，髖關節不能活動，應立即致電911。

## 牙齒修護與醫療程序

進行牙齒修護或醫療程序前（包括膀胱、前列腺，肺或結腸程序），必須通知醫療人員關節已被置換。為預防感染通過血液影響新關節，或需服用抗生素。請就個人情況諮詢牙醫或醫生。

**希望你從本指南獲得有用的資訊，並祝早日康復，新關節萬壽無疆。**



# 實用資訊／資源



## Resources

### Arthritis & Surgery Information

OASIS Program;  
(Osteoarthritis Service  
Integration System)  
Vancouver Coastal Health  
**[oasis.vch.ca](http://oasis.vch.ca)**  
604-875-4544

The Arthritis Society  
**[www.arthritis.ca](http://www.arthritis.ca)**  
Email: [info@arthritis.ca](mailto:info@arthritis.ca)  
Arthritis Answers Line:  
1-800-321-1433

The Arthritis Resource  
Guide for BC  
**[www.arthritis.ca/Provinces/  
BC/Resource-Directory](http://www.arthritis.ca/Provinces/BC/Resource-Directory)**

Canadian Orthopedic  
Association  
**[www.coa-aco.org](http://www.coa-aco.org)**

Canadian Orthopedic  
Foundation  
**[www.canorth.org](http://www.canorth.org)**  
and Ortho Connect  
**[www.orthoconnect.org](http://www.orthoconnect.org)**

“My Joint Replacement”  
information  
**[www.myjointreplacement.ca](http://www.myjointreplacement.ca)**

Surgical or Orthopedic  
Information  
American Academy of  
Orthopaedic Surgeons  
**<http://orthoinfo.aaos.org>**

### Equipment

Veterans Affairs Canada  
**[www.veterans.gc.ca](http://www.veterans.gc.ca)**  
Toll Free:  
1-866-522-2122

Red Cross  
**[www.redcross.ca/where-  
we-work/in-canada/british-  
columbia-and-yukon](http://www.redcross.ca/where-we-work/in-canada/british-columbia-and-yukon)**  
Toll Free:  
1-800-565-8000  
or check local listings for  
area phone number

### Health Professionals

HealthLink BC  
Phone: 8-1-1  
**[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)**  
Non-emergency health  
information provided by  
a nurse, pharmacist or  
dietitian.

Dietitians of Canada  
**[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)**

Physiotherapy Association  
of British Columbia  
(PABC)  
– to find a physiotherapist  
in your area  
**[www.bcphysio.org](http://www.bcphysio.org)**

### Home Safety

Home Safety Renovations  
(low income seniors)  
**[www.cmhc-schl.gc.ca](http://www.cmhc-schl.gc.ca)**  
Phone: 1-800-639-3938

### Transportation

HandyDART  
**[www.translink.ca/en/Rider-  
Guide/Accessible-Transit/  
HandyDART.aspx](http://www.translink.ca/en/Rider-Guide/Accessible-Transit/HandyDART.aspx)**  
Provided by local bus  
services throughout BC –  
check your local listings  
for phone numbers  
In Lower Mainland:  
Phone: 604-575-6600

SPARC –  
disabled parking pass  
**[www.sparc.bc.ca](http://www.sparc.bc.ca)**  
Phone: 604-718-7744

TAP – Travel Assistance  
Program  
**[www.health.gov.bc.ca/tapbc/](http://www.health.gov.bc.ca/tapbc/)**  
Phone: 1-800-661-2668

\* 請注意電話號碼或會更改，可使用電話號碼查詢服務。

# Index

- acetabulum..... 7, 8
- air travel..... 46
- anemia .....29, 54, 57
- anesthesia..... 31, 35
- bathing.....24, 38, 50
- bed (getting in and out)..... 49
- bed blocks ..... 25, 49
- bilateral knee  
replacement.....16, 37, 48
- blood clots...36, 38, 41, 48, 54, 55
- blood thinner .....36, 41, 55
- both knees..... 16, 48
- car transfer ..... 47
- chest infection ..... 56
- complications ..... 54-57
- constipation .....29, 39, 54
- crutches.....23, 26, 32, 38, 48
- Dalteparin..... 41
- day of surgery..... 35
- deep breathing and coughing ... 36
- dental ..... 57
- Dial-a-Dietitian..... 30, 61
- disabled parking pass  
(SPARC pass) .....27, 46, 61
- discharge (hospital) ..... 37, 41
- dislocation (hip) .....10, 54, 57
- dressings.....11, 19, 26, 32, 38, 50
- driving ..... 46
- education ..... 31
- emergency situations .....55, 56, 57
- equipment.....26, 27, 61
- exercise..28, 36, 38, 40, 45, 46, 54
- falls prevention.....23, 28, 50
- femur .....7, 8, 15
- follow-up..... 41
- grab bars .....24, 26, 50, 53
- government agencies ..... 27, 61
- hand-held shower hose ..24, 26, 51
- HandyDART .....27, 46, 61
- heparin.....36, 41, 55
- high-density foam cushion 11, 25,  
26, 46, 47, 49, 53
- hip precautions.....10, 11, 49, 51  
52, 53, 55
- hip replacement.....8, 9, 37
- hip resurfacing ..... 8, 37
- hip revision ..... 9, 37
- home set-up ..... 23
- ice .....23, 40, 55
- incision infection..... 52, 56
- infection.....31, 52, 56
- injection.....36, 41, 55
- intravenous ..... 35, 36
- joint loosening ..... 54, 57
- knee precautions.....18, 19, 55
- knee replacement.....15, 16, 37
- knee revision ..... 16
- knee stiffness ..... 15, 18
- leg lifter..... 49
- length of hospital stay ..... 37
- lighting ..... 23
- long-handled reacher ..... 11, 19,  
26, 50
- long-handled shoehorn..... 11, 19,  
26, 50
- loosening (joint)..... 54, 57
- Low Molecular Weight Heparin  
(LMWH) ..... 41
- medical appointments ..... 41
- medical supply stores..... 27
- medicine .....31, 35, 36, 39,  
40, 41, 54
- nausea ..... 36, 39
- nutrition ..... 29
- OASIS..... 61
- occupational therapist ..38, 47, 50,  
52, 53
- office work ..... 53
- Ortho Connect..... 4, 61
- osteoarthritis ..... 7, 15
- pain.....7, 8, 15, 30, 35, 36,  
38, 39, 40, 54, 55, 56, 57
- pain assessment scale..... 39
- partial knee replacement..... 16, 37
- physiotherapy....38, 40, 41, 45, 48
- Pre-Admission Clinic ..... 31, 35
- Pre-Operative checklist..... 32
- Pre-Operative education..... 31
- prosthesis .....8, 9, 15, 16
- protein ..... 29
- railings ..... 23
- raised toilet seat.....11, 19, 24,  
26, 36, 50
- recovery room ..... 35
- Red Cross Loan Cupboards 27, 61
- rehabilitation..... 38
- resources ..... 61
- returning to work..... 53
- revision .....9, 16, 37
- sexual activity..... 52
- shower chair .....24, 26, 51
- showering.....24, 32, 51, 52
- sitting..... 49
- sleep ..... 11, 40
- sore throat..... 56
- SPARC pass.....27, 46, 61
- spinal anesthetic ..... 35, 36
- stairs (going up, down)..... 48
- staples .....8, 15, 41, 51, 52
- steristrips..... 52
- swelling.....54, 55, 56
- The Arthritis Society ..... 61
- toilet transfer..... 50
- transportation .....27, 46, 61
- Travel Assistance Program (TAP)  
..... 46, 61
- tub clamp.....24, 26, 50
- tub transfer bench ..24, 26, 50, 51
- underweight ..... 30
- urinary tract infection ..... 56
- unicompartmental knee  
replacement..... 16
- urinating ..... 36, 54
- vitamins ..... 29
- walker .....26, 32, 38, 48
- walking .....28, 45, 48
- weight-bearing status ..... 36
- weight management ..... 30
- work environment..... 53
- wound care..... 52
- wound infection ..... 56



更多資訊

# 何時求醫

出現以下情況，應致電911：

- 手術後腿突然劇痛
- 手術後腿不能活動
- 腿縮短
- 氣促
- 胸痛

出現以下情況，應致電外科醫生：

- 手術切口處泛紅及有分泌物
- 發燒
- 極度疲憊
- 頭暈