# 髖關節置換（換髖）手術後：五方行動清單

西醫 ・ 中醫 ・ 護士 ・ 物理治療 ・ 職業治療一般會提醒嘅事。逐項剔，睇吓有冇方面冇人跟；一切以主診醫生、註冊中醫師、護士、物理治療師、職業治療師指示為準。

**輪椅王整理**

| | 西醫 | 中醫 | 護士 | 物理治療 | 職業治療 |
|---|---|---|---|---|---|
| **你未必知道嘅位** | 主軸；防脫臼限制有邊幾樣、要幾耐，要問清楚 | 瞓得、胃口、心情都一併考慮；推拿練功要屈髖扭身先問；食薄血藥湯水先問 | 瞓覺轉身兩腳夾枕；床頭唔好升太高；關節異聲、跌親後痛即返醫院 | 練習逐步加；冰敷有時間上限；上樓好腳、落樓手術腳先 | 椅同坐廁夠唔夠高；上落床有次序；長柄工具返屋企前準備 |
| **出院頭 2 星期** | ☐ 按指示食止痛藥<br>☐ 問清楚防脫臼限制有邊幾樣、要幾耐<br>☐ 問清楚有冇處方薄血藥<br>☐ 熟記即刻求醫嘅警號 | ☐ 唔好自行執藥或者煲藥材湯<br>☐ 有食薄血藥：人參、當歸、丹參、赤芍等先問醫護 | ☐ 瞓覺、轉身時兩腳之間夾枕<br>☐ 床頭唔好升高過 60 度<br>☐ 按指示著壓力襪、做腳踝運動<br>☐ 飲食均衡 | ☐ 練習由少次數開始，痛同腫冇加先加<br>☐ 按指示用助行架或拐杖<br>☐ 上樓好腳先，落樓手術腳先 | ☐ 坐夠高、有扶手嘅椅，膝頭低過髖<br>☐ 加高坐廁<br>☐ 上床好腳先，落床手術腳先<br>☐ 坐低著衫，先著手術腳，用長柄工具 |
| **約 2 星期至 3 個月** | ☐ 覆診時問搽車、返工、搭飛機<br>☐ 留意傷口同發燒 | ☐ 想調理，先講清楚手術同用藥<br>☐ 推拿、練功要屈髖扭身，先問清楚 | ☐ 拆線後先淋浴，未得浸浴<br>☐ 留意關節異聲、跌親後痛 | ☐ 出街用兩支拐杖，直到冇明顯跛<br>☐ 冰敷每次唔超過 10 分鐘<br>☐ 傷口癒合後可考慮游水、固定單車 | ☐ 唔好坐轉椅、矮梳化<br>☐ 如廁清潔時企起身向前傾，唔好扭身<br>☐ 返工時間同醫生、僱主傾 |
| **約 3 至 6 個月之後** | ☐ 運動、長途機由醫生確認<br>☐ 定期覆診 | ☐ 想調理，先講清楚手術同用藥 | ☐ 繼續均衡飲食 | ☐ 散步、游水、固定單車；避免跑跳<br>☐ 上落樓梯一般逐步回復正常 | ☐ 防脫臼限制幾時解除，問清楚先改習慣 |

**● 紅燈：即刻求醫**
小腿紅、腫、硬、痛；突然氣促或者心口痛；關節有異聲；跌親之後髖部痛、郁唔到

**● 黃燈：盡快聯絡醫生或醫院**
發燒 38°C 或以上；傷口紅腫、有臭味分泌物；大量出血或者劇痛

**● 綠燈：繼續留意，覆診時講**
髖部同腳有啲腫，休息、抬高之後減退

**防脫臼「三唔」（按主診醫生指示）**
唔好屈髖超過 90 度（彎腰執嘢、坐矮櫈）｜唔好蹺腳｜唔好扭身

**撞位先問兩邊：**
推拿針灸 vs 傷口及人工關節｜人參當歸丹參赤芍等 vs 薄血藥｜屈髖盤腿扭身動作 vs 防脫臼限制

資料來源：鷹君醫院全髖關節置換術須知（2025-02）；聖保祿醫院網站醫療程序須知（2023-03）；中心綜合醫院（2019-05）；英國 Royal Berkshire NHS（2025-08）、Frimley Health NHS（2025-06）；仁濟醫院－香港浸會大學中醫診所；衞生署中醫藥規管辦公室《中醫診斷》（2025）及常見中醫治療小冊子；香港電台《養生研究所》、長者專頁；醫管局華法林病人資料（2025-10）。海外資料只作參考。查註冊中醫：香港中醫藥管理委員會 www.cmchk.org.hk／2121 1888。

本清單只供一般參考，唔構成醫療意見。更新：2026 年 11 月 ・ www.wheelchair.com.hk