

Total Hip Replacement

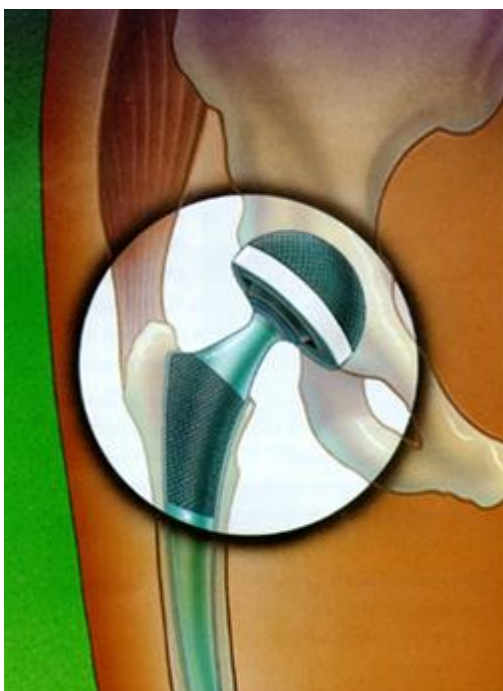
髋關節全關節置換術

不論你是否剛剛開始探索治療的選擇，還是已經與你的骨科醫生決定了進行髋關節全關節置換術，這本小冊子將會幫助你理解髋關節全關節置換術的好處和限制；你將會明白一個正常的髋關節是如何運作，以及髋關節痛楚的原因。亦說明了對髋關節全關節置換術的期望，和有什麼運動可以幫助你鍛鍊及恢復髋關節的靈活性及力量，並使你能夠回復正常的工作生活。

如果你的髋關節已經被關節炎、骨折或其他疾病損壞了，你會感到十分苦惱，因為當你進行一些簡單的日常生活作如：走路、從椅子上坐下或起身等等，都會感到痛楚或有一定的難度；甚至有時在休息時，亦會感到痛楚。

在以上的情形，如果服用藥物及使用步行輔助工具，都不能令你減輕痛楚，你可能需要考慮進行髋關節全關節置換術的可能性。透過手術，將損壞的髋關節以人工關節替換。髋關節全關節置換術可減輕你的痛楚，令你可以回復以往正常的生活。

髋關節全關節置換術在 1960 年首次進行，當其時關節置換術是其中一項發展得最迅速的手術，其後，關節置換術的技術亦有重大的改進，因而亦提高了手術的成效。現今在香港每年進行了不少髋關節全關節置換手術，相同原理的手術亦可在其他關節進行，包括膝蓋、肩膊及手肘位置。



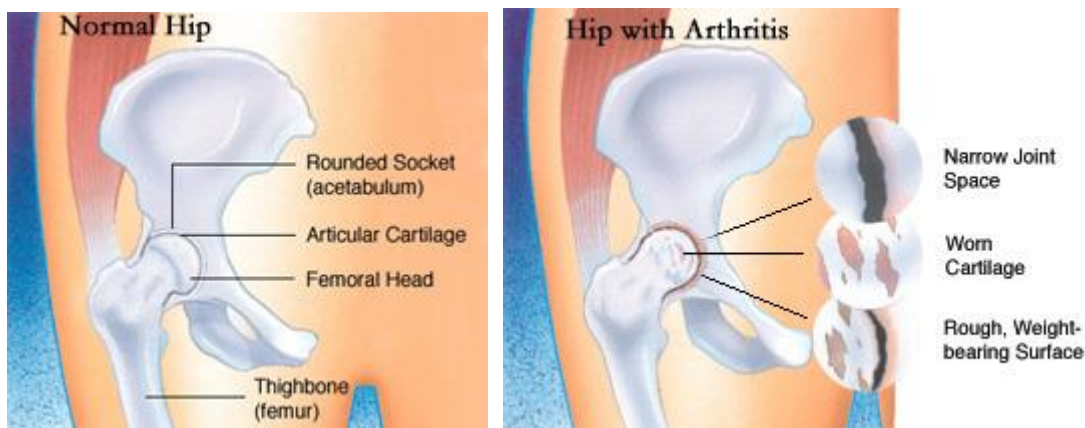
正常的髖關節是如何運作？

髖關節是身體其中一個承受著最大重量的關節。它由兩個主要部份組成：圓球體(即大腿骨頂端)和盆骨內的一個圓杯。有一撮韌帶將它們連在一起，令髖關節穩固起來。在圓球體和圓杯的表面，有一層光滑而耐用的軟骨包裹著，其作用是令兩部份在移動時能有著潤滑的作用。髖關節其他的所有表面是由薄而滑的滑膜覆蓋。在一個健康的髖關節，這層滑膜能製造出少量的潤滑液，作用是減低和消除髖關節中的磨擦。

在正常健康的情況下，這幾個部份都能互相協調地運作，令髖關節移動時沒有任何痛楚。

右上圖：正常的髖關節

右下圖：被關節炎損壞了的髖關節



髖關節痛楚及僵硬的常見原因

關節炎是最常見引致慢性髖關節痛楚及僵硬的原因。而關節炎通常有以下模式：退化性關節炎、風濕性關節炎和創傷性關節炎。

退化性關節炎通常發生在 50 歲後及家族歷史有此病的人身上。退化性關節炎的發生，是因為軟骨的磨損，骨與骨互相磨擦時便產生了痛楚及僵硬。

風濕性關節炎是一種由於滑膜發炎而令到滑膜製造了過多的液體及破壞軟骨，痛楚及僵硬因而產生。

創傷性關節炎是隨著一連串的創傷及骨折而發生的。髖關節骨折可以引致一個叫做‘缺血性骨枯’的現象。軟骨受到破壞，隨著時日，髖關節會痛楚及僵硬。

髖關節是為你而設的嗎？

決定是否接受髖關節全關節置換術，是需要你、你的家人、你的家庭醫生和你的骨科醫生的合作和共識。決定是否接受此手術，通常是首先由你的家庭醫生轉介你到骨科醫生，以作初部評

估。

通常進行髋關節全關節置換術的病人是在 60-80 歲之間。但骨科醫生會作個別評估的。手術進行與否，是取決於病人痛楚的程度、殘障程度和健康狀況，並非單單由病人的年齡而決定。

如果你有以下情況，你可能會因進行了髋關節置換手術而得益：

- 髋關節痛楚限制了你的日常生活(如走路、彎低身)。
- 無論在休息或活動時，又或是日間或晚上，髋關節痛楚會出現。
- 關節僵硬令你不能移動或提起你的腿。
- 藥物效用不大，未能舒緩痛楚。
- 止痛藥所引起的副作用令你受害或不適。
- 其他的治療方法均未能舒緩痛楚(如物理治療)。



骨科評估

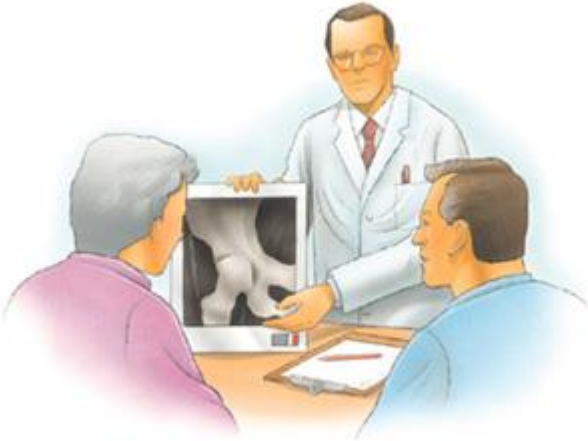
你的骨科醫生會與你商討髋關節置換術是否一個最好的方法來減輕你的痛楚和改善你的活動能力。其他的治療方法，如物理治療或止痛藥，又或者是其他種類的手術方法亦會在考慮之列。

你的骨科醫生會向你解釋髋關節置換術的潛在風險及其併發症，包括那些是由手術本身所引致的，以及一些是會發生在手術過後一段時間的。這些風險及併發症稍後在小冊子裏會再討論。

骨科評估由以下多種原素組成：

- 健康歷史：你的骨科醫生會收集有關你的一般健康狀況，並會問一些關於髋關節痛楚怎樣影響你的日常生活方面的問題。
- 身體檢查：去評估髋關節的活動能力、力量度和排列等。

- X-光檢查：去評估髖關節的受損程度及有否變形。
- 偶爾會需要進行抽血檢驗，或其他檢查，例如磁力共振、骨骼素描，以確定髖關節的骨及軟組織的情況。



對於關節置換術有什麼期望

當決定與否進行髖關節置換術時有一個很重要的因素，就是要明白那些動作是可以做，那些是不可以做的。

大部份人以為完成髖關節置換術後，便感受到髖關節痛楚戲劇性的減低及在回復以往日常生活方面有很大的改善。無論如何，髖關節置換術是不會令你能做出多於在髖關節受損壞前的活動。

進行手術後，你會被建議在往後的日子避免做一些活動，包括緩步跑及衝擊力大的活動。即使是正常的使用和活動，經過長年累月，一個人造關節亦會有損耗。如果你參與一些衝擊力大的活動、或超重，這會加速髖關節的損耗，並會引起人造關節的鬆脫並形成痛楚。

手術前的準備

健康評估--如你已決定進行髖關節置換術，你將會被要求向你的家庭醫生索取一份完整的健康情況評估。以便評估你的身體狀況會否影響手術及其後的康復。

檢查-- 例如血液檢驗、心電圖、肺部 X 光、尿液樣本對於計劃你的手術是有可能需要的。

皮膚準備--在手術前，你的皮膚不能夠有任何感染、發炎或被受刺激的情況。如果有以上情況發生，要聯絡你的骨科醫生，在進行手術前去改善你的皮膚狀況。

捐出血液--你可能被建議在手術前先捐血，你所捐的血液會被儲存，如手術後需要給你輸血時便可使用。

藥物--告知你的骨科醫生有關你正在服用的藥物；你的骨科醫生或你的家庭醫生會建議你在手術前那些藥物需要停服。

減輕體重--如你過胖，你的醫生會建議你減輕體重，儘量減少對髖關節的壓力。

牙齒評估--雖然髖關節置換術後的感染不普遍，但如果細菌進入了血液中，感染仍會發生。由於細菌可透過牙科手術(包括脫牙或牙齒工程)進入血液中，若要進行牙科治療(包括脫牙或牙齒工程)，應在進行髖關節置換術前完成。常規牙齒清洗應在髖關節置換術之後數星期才可進行。

尿道評估--如病人有近期或經常性尿道感染，泌尿系統的評估是有必要考慮的；比較年老的男性如有前列腺疾病，亦要考慮在手術前進行泌尿系統的評估和治療。

社交計劃--雖然手術後你可以用拐杖或助行器步行，在手術後數個星期，有一些家務你仍需要別人幫助，例如煮飯、買東西、洗澡、洗衣服。如果你是獨居的，你主診醫生的辦工室或醫院的社工會幫助你預先作好安排，有員工到你家中幫忙。其它如術後於老人院作短暫居留護理的設備也可作安排。

家居設施計劃

以下有數項家居設施的改良，可使你康復後回到家中更方便：

- 在浴室內裝上堅固的扶手。
- 所有沿著樓梯位置都要有堅固的扶手。
- 康復的初期，需要一張穩固椅墊的椅子，可讓你的膝蓋低於髖骨的水平，並且有椅背及扶手。
- 位置較高的坐椅。
- 穩固的沖涼椅子。
- 長柄子的淋浴刷海綿和洗澡喉管。
- 穿鞋子、襪子、和穿衣服時需要特別的器具幫助，以免過份彎曲你新的人工關節。
- 用伸展器具來攫取物品、防止髖關節的過度屈曲
- 在梳化上、椅子上及車子座位上放置堅固的枕頭，以保持你的膝蓋低於髖骨的水平。
- 在家裏的通道位置，收起電線或濕滑的地毯。

你的手術資料

你將會在手術當天入院。入院後，麻醉科醫生會評估你的身體狀況。最普遍在髖關節置換手術使用的麻醉方法是全身麻醉（在手術進行時你是在熟睡的狀態）或脊髓麻醉（在手術進行時你是清醒的,但是把您自腰部以下的身體麻痺下來）。麻醉科醫生將與你講解這些選擇,而且幫助你決定那一個那種麻醉方法是對你最好的。

手術的步驟

手術的步驟要花數個小時。你的骨科醫生會將損壞的軟骨和骨移除，然後放置新的金屬和塑膠的關節表面去回復你的髖關節的位置和功能。

現時的人工髖關節有許多不同的設計類型和製造材料。他們全部都由二個基本的元件所組成：球狀假體（由高度打磨強的金屬所製造）和杯臼假體。（耐用的塑膠杯子，在外部可能有一個金屬外殼）

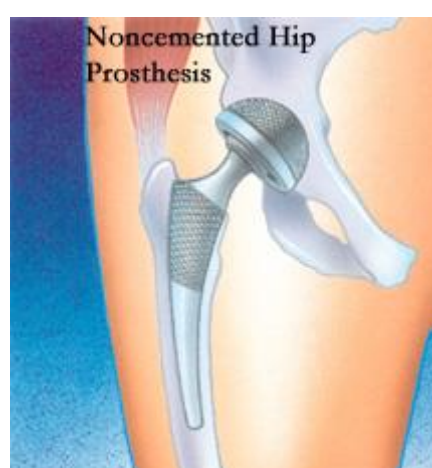
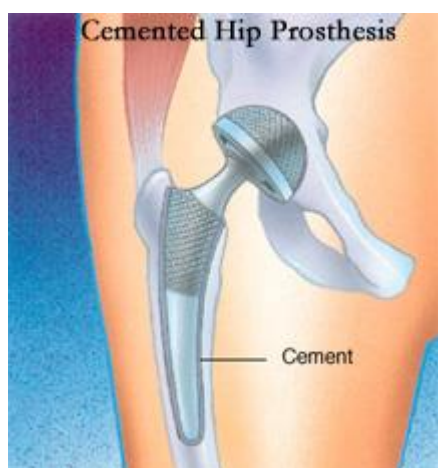
人工關節多是靠骨水泥(cement)來填滿在假體和骨之間間隙來將假體牢固在骨上。

至於無骨水泥的假體，則常在年紀較小，活動能力較高的患者中使用。假體表面可能佈滿著很細的金屬紋理或佈滿著像骨一樣的物質去幫助新骨生長到假體裡。

靠骨水泥牢固的球狀假體可相配非骨水泥牢固的杯臼假體。

你的骨科醫生將選擇最適合你的需要假體類型。

在手術之後，你會從麻醉中漸漸清醒，你將被送到復甦室作一到二小時的監察。在你完全清醒之後，你將被帶到你的病房。



用骨水泥(cemented)牢固的人工髖關節

無骨水泥(noncemented)的人工髖關節

留院期間

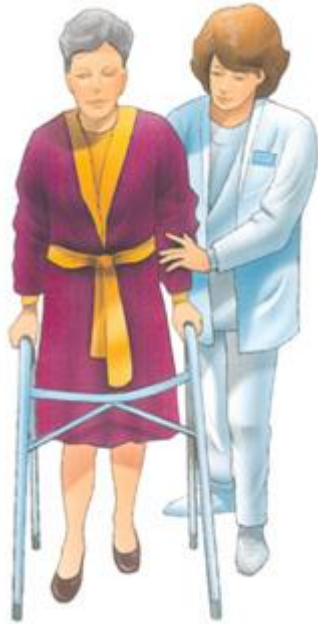
你將留在醫院數天。在手術之後，你將感覺髖部疼痛。可用止疼痛藥物將痛楚減少。

為了避免在手術後引起的肺炎，你應多作深呼吸及嘗試咳嗽。

在早期的康復，用一個固定膠托作保護，例如放一個 V 形的枕頭在你的兩腿部之間的位置。

步行和輕量的活動對你的康復是很重要的，這些運動在你手術之後的一天開始。大多數接受髖

關節置換的病者在開始著地或步行時都需要步行器械和物理治療師的支持。物理治療師將教你專門的運動去加強髌關節的力量和恢復髌關節的活動能力去應付日常的需要。



手術後可能的併發症

髌關節置換的術後併發症的發病率是低的。嚴重的併發症例如關節受感染就少於 2% 的患者中發生。主要的內科類的併發症例如心臟病發或中風，就更加少發生。然而，慢性病患者會較易有併發症。雖然併發症是不常見的，但是發生後，它們能延長或限制你的完全恢復。腿部或骨盆的靜脈栓塞是手術後最常見的併發症。你的骨科醫生可能用一種或多種的措施去預防血塊在你的腿部靜脈形成，例如墊高腿部，用能膨脹的壓力腳套和藥物把血稀釋。

在家裡的復康

你手術的成功將大部分仰賴你能否依照你的骨科醫生給你在第一個星期的家居照顧的指示。

傷口照料 - 你將有針線或皮膚釘沿著你的傷口或有針線在皮下。針線或皮膚釘將在手術之後大約二個星期被移去。避免弄濕傷口，直到它徹底地復合。紗布可放在傷口之上來避免來自衣服或長襪的刺激。

飲食 - 在手術之後有好幾個星期食慾不振是常見的。一個均衡飲食，有鐵質的補充，對促進組織治癒和回復肌肉力量是很重要的。請多喝水。

活動

運動是家居復康一個重要的元素，由其是手術後第一個星期。你應該能夠在手術後三至六個

星期內回復大多數日常輕量的活動。手術後好幾個星期時常會在活動中和晚上感到不適。

你的復康活動計劃應該包括：

- 漸進式步行練習, 先由你的家中然後伸延到屋外。
- 步行練習去慢慢地增加你的活動性和持久力。
- 重新開始其家居活動。
- 恢復座，站立，上落樓梯。
- 每日幾次的特定的練習去回復活動能力。
- 每日幾次的特定的練習去加強你的股關節的力量。
- 可以能讓一位物理治療師在家中幫助你。

避免手術後可能的併發症

血凝塊預防

小心地依照你的骨科醫生的指示，這樣能把發生機會減到最少，血凝塊能在手術後幾個星期中發生的。血凝塊形成的警告徵兆包括：腓腸肌和腿部感到非切口造成的痛楚。你的小腿感到觸痛或紅腫。你的大腿，踝或足部有腫脹。血凝塊被沖到你的肺部的警告徵兆包括：呼吸困難。特別在呼吸時有胸部疼痛。如果你發現有任何一個徵兆，請立刻通知你的醫生。

避免感染

在髖關節置換後的染最普遍是來自在牙科手術，泌尿道感染或皮膚感染期間細菌進入血液。這些細菌能依附在假體的周圍。

在髖關節置換手術後，你應該在牙科手術之前，包括牙齒的清潔，或任何手術能使細菌進入你的血液的任何手術步驟用防禦性抗生素。

髖關節置換的感染警告徵兆是：

- 持續性的發燒（口腔溫度高出華氏 100 度或攝氏 37.8 度）
- 發冷戰抖。
- 髖部傷口漸紅，觸痛或腫脹。
- 傷口有液體流出。
- 活動和休息時也感覺髖部有痛。

如果你有任何一個的徵兆，請立刻通知你的醫生。

避免跌倒

在手術後幾星期跌倒能損害你的新髖關節而且可能要再造更多的手術。樓梯會是使你跌倒的一個危機，直到你的髖關節有力和好的活動性。你應該使用一根手杖，拐杖，步行器或欄干，或讓某人幫助你，直到你的平衡，活動性和力量有改善。

你的骨科醫生和物理治療師將幫助你決定需要什麼助行器，和什麼時候能安全地停止使用。

其他預防措施

為了有適當的康復和避免關節脫位，你一定要採取特別的預防措施。不要交叉你的腳。不要彎曲你的髖部超過一個直角(90度)。不要過度地把腳向內或向外翻。當睡覺的時候，把一個枕頭放在你兩腿部之間，直到你的骨科醫生說不需要。你的骨科醫生和物理治療師將在出院時給你更多的意見。

你的新髖關節是如何不同的

在你的切口附近的皮膚可能感覺到一些麻木。你也可能感覺到髖關節有一些不靈活，特別在過度的彎曲時。這些不同大多數會跟著時間減少，相對手術前的疼痛和關節功能的限制，這些只是小問題。

你的新髖關節可能引起在機場和一些建築物中的金屬檢查器發出反應。如果引起警報，告訴保安員關於你的髖關節置換。你可能有需要由骨科醫生寫給你一張證明有關你的髖關節置換手術的文件。

在手術之後，確定你也做下列各項：

進行定時運動練習去維持你的新髖關節適當的力量和活動性。採取特別的預防措施去避免跌倒和受傷。髖關節置換者當有骨折時是可能需要更多的手術。通知你的牙科醫生關於你的髖關節置換。在你有生之年，如要接受牙科手術，你應該要有預防性抗生素。定時約見你的骨科醫生作復診和 X 光檢查。



您的骨科醫生已接受豐富訓練，專門診斷和治療(包括使用手術和非手術的方法)發生在骨頭，關節，韌帶，跟腱，肌肉和神經的病症。

這一本小冊子是由美國骨科醫學院 American Academy of Orthopaedic Surgeons 所編寫。它期望包含了在這個題目上，從公認機構所得最新近的資訊。然而，它不代表學院的官方政策和本文不應該被解釋當做排除其他可接受的觀點。對於醫學題目有疑問的話，請向熟識這個問題並了解各種治療方法的醫生查詢。

Notes 注意：

- a. The Chinese translation of this material has been produced with permission from the American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)
- b. AAOS played no role in the translation of this educational material from English into Chinese and disclaims any responsibility from any errors, omissions, and / or faults, and / or possible faults in the translations.
- c. AAOS wishes to thank the Hong Kong Orthopaedic Association for translating this information into Chinese and for its support of educational programs for patients and the public.

一：本中文翻譯已獲得美國骨科醫學院授權。

二：美國骨科醫學院並不參與當中的翻譯工作。美國骨科醫學院和香港骨科醫學會並不承擔任何因翻譯當中的錯誤、缺乏、失誤或可能失誤而引起的責任。

三：美國骨科醫學院感謝香港骨科醫學會進行中文翻譯，並感謝香港骨科醫學會一直以來對公眾和病人教育的支持。