

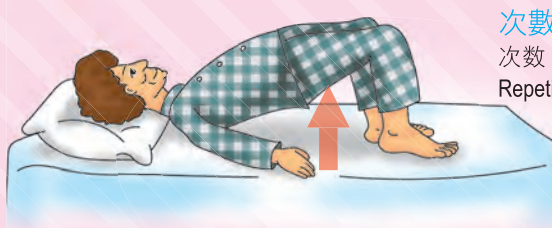
拱橋運動

拱桥运动 Bridging exercise

屈膝，慢慢抬高臀部，每次停留5至10秒。

屈膝，慢慢抬高臀部，每次停留5至10秒。

Bend knee and raise the buttock. Hold for 5 - 10 seconds.



次數

次数

Repetition : _____

側抬腿運動

侧抬腿运动 Hip abduction exercise

側臥，於大腿間放枕頭，提高腿部。每次停留3至5秒。

侧卧，于大腿间放枕头，提高腿部。每次停留3至5秒。

In side-lying (with pillow between thighs), raise the leg up. Hold for 5 - 10 seconds.

次數

次数

Repetition : _____



上肢運動

上肢运动 Upper limb exercise

坐在椅子上，雙手手肘伸直向下壓，每次停留5至10秒。

坐在椅子上，双手手肘伸直向下压，每次停留5至10秒。

Sit on a chair, press upper limbs against the chair. Hold for 5 - 10 seconds.

次數

次数

Repetition : _____



D 全髖/半髖關節置換術注意事項 (如適用□)

全髖/半髖关节置换术注意事项 (如适用□)

Precaution after Total Hip Replacement / Hip Hemi-arthroplasty (if indicated□)

避免做以下動作

避免做以下动作

Avoid the following movements

1. 髖關節屈曲多於90度

髖关节屈曲多于90度

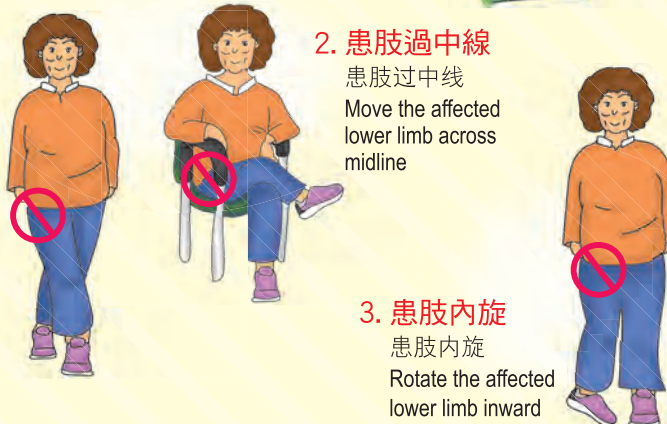
Bending hip more than 90 degrees



2. 患肢過中線

患肢过中线

Move the affected lower limb across midline



3. 患肢內旋

患肢内旋

Rotate the affected lower limb inward



如有任何疑問，請向負責治療師查詢。

如有任何疑问，请向负责治疗师查询。

If there is any enquiry, please consult your physiotherapist.

鳴謝

新界西醫院聯網病人啟力基金

鳴謝

新界西医院联网病人启力基金

Supported by

Patient Empowerment Programme,
New Territories West Cluster

新界西醫院聯網物理治療部

新界西医院联网物理治疗部

Physiotherapy Department

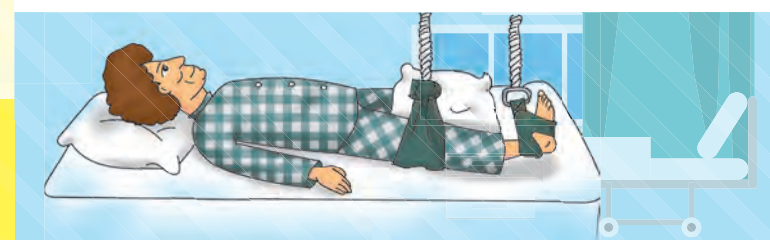
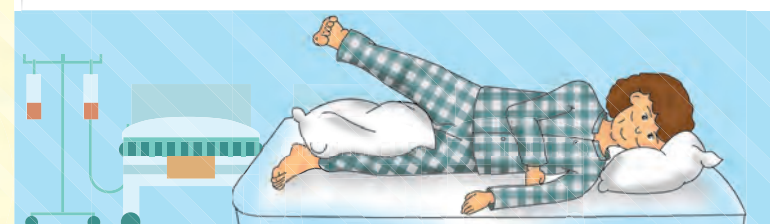
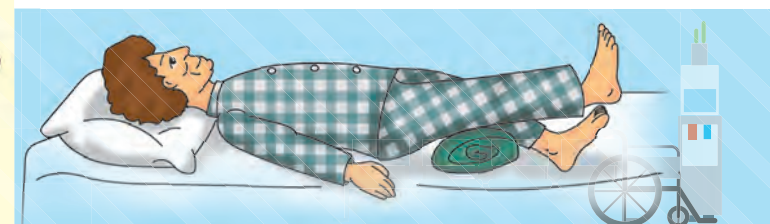
New Territories West

Cluster

髖關節手術後 早期復康運動

髖关节手术后早期复康运动

Early Post-operative Exercises
for Hip Surgeries



引言

引言

Introduction

髋關節手術後，病人需進行運動及訓練以恢復活動能力。本單張旨在提供物理治療運動指引及有關術後注意事項，教導病人自行運動以加快復康。

髋关节手术后，病人需进行运动及训练以恢复活动能力。本单张旨在提供物理治疗运动指引及有关术后注意事项，教导病人自行运动以加快复康。

Patients after hip surgeries may need different exercises and training for rehabilitation. This leaflet aims to provide patients the exercise guidance and post-operative precautions, empowering them for self-exercise to facilitate rehabilitation.

A 手術完成當天開始

手术完成当天开始

Post Operation Day

深呼吸運動

深呼吸运动 Deep breathing exercise

由鼻孔深深吸氣，閉氣5秒，然後由口將氣呼出。如有痰液，可將痰液咳出。每小時5次。

由鼻孔深深吸气，闭气5秒，然后由口将气呼出。如有痰液，可将痰液咳出。每小时5次。

Breathe in deeply via nose and hold for 5 seconds. Breathe out via mouth. Cough and clear all the sputum. Repeat 5 times per hour.



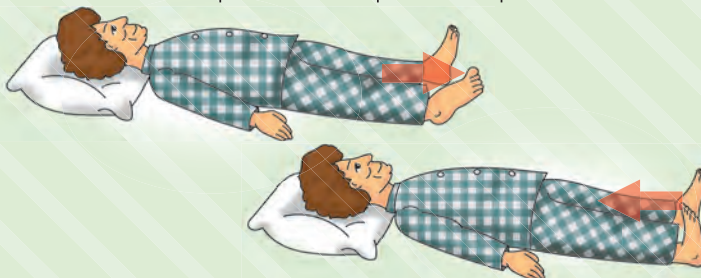
足踝運動

足踝运动 Ankles and toes exercise

足踝及腳趾上下屈伸。每小時10次。

足踝及脚趾上下屈伸。每小时10次。

Move the ankles ups and downs. Repeat 10 times per hour.



B 第一階段運動

第一阶段运动

Stage 1 Exercise

左右擺腿

左右摆腿 Swing on Russell's sling

於懸帶支持下，將髋關節向外伸。

于悬带支持下，将髋关节向外伸。

Swing the leg on Russell's sling.

每小時次數

每小时次数

Repetition per hour : _____



髋關節活動 (口 < 90°)

髋关节活动 Hip mobilization

仰臥屈膝，用腳跟帶動髋關節屈曲。

仰卧屈膝，用脚跟带动髋关节屈曲。

每小時次數

每小时次数

Repetition per hour : _____



髋關節外展運動

髋关节外展运动 Hip abduction exercise

盡量外展髋關節。

尽量外展髋关节。

Move your hip outward horizontally.

每小時次數

每小时次数

Repetition per hour : _____



靜止壓腿

静止压腿 Static quadriceps exercise

用力將膝部向下壓。每次停留5至10秒。

用力将膝部向下压。每次停留5至10秒。

Press your knee down. Hold for 5-10 seconds.

每小時次數

每小时次数

Repetition per hour : _____



C 第二階段運動

第二阶段运动

Stage 2 Exercise

提膝運動

提膝运动 Quadriceps exercise

於膝下放毛巾卷，慢慢抬高小腿。每次停留5至10秒。

于膝下放毛巾卷，慢慢抬高小腿。每次停留5至10秒。

Put a towel roll under the knee.

Raise the leg up. Hold for 5-10 seconds.

次數

次数

Repetition : _____

