

## 國軍左營總醫院護理部 關心您的健康 脊椎手術病人出院護理指導

- 1.傷口約術後 7-10 天拆線，沐浴時務必要做好防水措施(可至藥局購買防水貼)勿用力抓洗傷口，避免引起傷口發炎或裂開。飲食上宜多攝取高蛋白、高鈣、高維生素食物，促進傷口癒合。
- 2.選擇硬質床墊，以躺下時腰部下沉不超過 3 公分的床墊為宜。
- 3.床上翻身時，採圓滾木式翻身法，並保持背部平直。
- 4.側躺時，應彎曲雙膝關節，於雙腿間置一枕頭；平躺時，應於雙膝下放一枕頭可減少背部肌肉拉緊。不可採俯臥姿勢(趴睡姿勢)，因會增加脊椎的彎曲度。
- 5.下床活動時須穿戴頸圈或背架，沐浴時可暫時移除頸圈或背架，但須保持背部平直，故以淋浴為佳，勿扭轉或彎曲脊椎，沐浴後須立即戴回。
- 6.坐時應使用直背式坐椅，以保持背部平直，雙腿應自然垂到地面，最好讓膝關節高於髖關節，若椅子過高可於地上放一小凳子，將雙腳放於凳子上，儘可能避免彎身向前。
- 7.需長時間站立時，應讓雙腿輪流休息，以一腳直立，而將另一腳放在腳凳上。
- 8.腰椎手術病人禁止彎腰、扭腰、翹二郎腿及久坐、久站(>30 分鐘/次)。
- 9.宜採蹲姿撿拾物品，蹲下時應彎曲髖關節與膝關節，切勿彎曲腰部。
- 10.抬手取物時，將雙腿微張開；蹲下時，縮緊臀部和腹部肌肉，盡量將身體靠近物品，使腰椎平直，由臀部及下肢肌肉來承擔物品重量。
- 11.宜穿平底或低跟鞋子(約 1 吋)，勿穿拖鞋或高跟鞋，使身體重心平衡。
- 12.術後日常活動應採漸進式增加，勿突然增加活動，導致背部肌肉負荷增加或拉傷傷口，且要有足夠的休息時間。
- 13.四週後可開車，避免長時間開車，開車時應置一小枕頭於後頸部的位置。
- 14.一個月後若覺得已有能力工作，則可開始上班，但每日工作時數應較手術前減少些，直到適應後才恢復到正常的工作量。
- 15.頸圈或背架須穿戴 3 至 6 個月，定期回診經主治醫師評估後才決定是否可不戴。
- 16.如醫師對個人的活動有任何限制時，皆應確實遵守，之後按醫師指示回診時，再詢問進一步的活動指示。
- 17.如有下列情形，則必需返院檢查，並告知醫師：  
(1)傷口發炎的徵狀：如發燒、疼痛、壓痛增加、發紅、腫脹、患部有分

泌物持續流出時。

(2)四肢感覺和運動有所改變時，如麻、痛加劇或肢體突然乏力等。

(3)背部受撞擊或再度受到傷害。

(4)由於背部疼痛或不舒服而不能增加活動範圍時。