

頸、腰椎脊椎融合術病人出院衛教

一、輔具之使用

1. 術後返家仍需持續佩戴頸圈或穿腰椎背架，其目的是促進脊椎骨癒合，直到下次門診檢查時可再詢問醫師作進一步的處理。
2. 頸圈及硬背架需長期使用，通常使用 3-6 個月，直到醫師以 X 光檢查確定融合處已完全癒合。
3. 睡覺或臥床時不需穿戴頸圈或腰椎背架，仰臥時，以枕頭支撐膝部，下床活動時需穿硬背架以固定脊椎，且在下床前穿好，並穿在內衣外層，腰椎背架不可穿太低，以免坐著時壓迫鼠蹊部。

二、活動需知

1. 採逐步漸進的方式增加您的活動量及執行運動計劃，避免過度的伸張背部，需注意要有充分間歇性的休息。
2. 三個月內不可提重物、彎腰、彎頸工作，若必須提重物最好不要超過 2 公斤。
3. 一個月內不可開車或騎乘機(單)車、長途坐車勿超過 1 小時，應繫安全帶，不可從事有碰撞性之戶外活動及粗重工作。
4. 當您覺得身體無不適宜且能活動時，可以再回到工作崗位上。開始時，工作時數勿太長，直到您的身體體能適應得良好為止，並請維持安全之姿勢。
5. 搬東西時，越靠近身體越好，重量不可太重且背部挺直，以避免受傷與預防復發。
6. 維持正確的站姿及坐姿，不可選低而軟的椅子，如軟沙發或矮凳。

三、傷口護理

1. 縫合處傷口拆線後 3-4 天才能淋浴(泡澡較不適合)，淋浴時頸圈或腰椎背架可暫時移除，但需保持脊椎呈一直線姿勢，勿轉頭或彎曲脊椎，淋浴後需用清潔的紗布輕輕的擦乾傷口並立即穿戴回頸圈或腰椎背架保持乾燥透氣。
2. 有下列情形您需要與您醫師聯絡或立即至門診檢查：
 - (1) 傷口有發炎的徵兆：患部有發紅、腫脹、壓痛增加、分泌物增加。
 - (2) 產生嚴重疼痛。
 - (3) 背部再度受到外傷或撞擊。
 - (4) 因疼痛或不適，導致您的日常活動受影響時。

記得遵守任何您活動上所規定的限制，直到您下次需回到醫院複診時，可詢問醫師作更進一步指導為止。