

脊椎手術後之衛生教育指導

2002/12/03 修訂 (外 69) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008.4.16 修訂

- 搬運病人時應維持脊椎排列的平直；床墊應採用硬板或硬式床墊。
- 每兩小時運用圓滾木翻身法協助更換姿勢，以預防壓瘡並促進痰液排出。
- 適當使用枕頭給予支託及維持姿勢、促進舒適。
- 手術後 2~3 天即可下床活動，但在下床前應評估有無眩暈、無力或昏厥情形，若無即可下床活動，但需有人在旁監測以預防跌倒。
- 腰椎手術的病人，下床後不宜久坐以避免牽扯傷口；頸椎手術後下床則應配帶頸圈保護手術部位。
- 避免會使用背部力量的活動，如：筆直地將腿抬高、觸摸腳趾、舉過重之物品。
- 手術後病人常因神經根水腫而主訴疼痛，可依醫囑適當的給予止痛劑使用，而同時運用按摩、冷熱敷藉以鬆弛局部肌肉而有效緩解疼痛。
- 保持背部平直勿彎腰，必要時可彎膝替代。坐時亦盡量靠背，打直背部。
- 避免睡軟床及軟沙發，以側臥彎膝方式最理想（減低背部緊張）
- 勿俯臥（會增加脊椎彎曲度）。
- 運用枕頭幫忙，平臥時放膝下，側臥時放兩腿間。
- 起臥時應先側身，再起來或躺下，方可避免腰部彎曲用力。
- 倘有背架先穿好才下床。
- 勿突然伸張、扭轉、彎曲或搖動背部肌肉，以免扭傷腰部。
- 不可舉重或費力運動。
- 儘可能採淋浴。

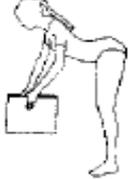
- 自己活動量未回復至正常程度前勿開車。
- 當自覺有體力可回復工作時，以漸進性方式增加工時，直到適應再回復正常工作量。
- 工作或活動時有任何腰部不適，應立刻停止並臥床休息。

◆ 出院衛教

- ✚ 宜穿低跟鞋(約 1 英吋)避免增加背部壓力。
- ✚ 避免舉重物，舉重物時不可同時做轉身活動。
- ✚ 撿拾物品時，宜採蹲姿將物品撿起後再站力，避免直接彎腰撿拾物品。
- ✚ 站立時應將脊椎挺直，同時彎曲一腳，以減少背部之壓力並避免長時間站立。
- ✚ 避免坐過軟、過深的沙發，最好為有椅背之椅子與腳凳，以避免背部受壓。

◆ 倘有以下情形需回診

- ✚ 傷口有發炎症狀：紅、腫、熱、痛、有分泌物流出。
- ✚ 因疼痛或不舒服，無法增加活動範圍。
- ✚ 下肢感覺或運動有改變、背部受撞擊或再度受傷害。

正確姿勢	錯誤姿勢	正確姿勢	錯誤姿勢
 <p>掃地時需要加長掃柄，身體不要前彎。</p>	 <p>彎腰掃地。</p>	 <p>取物時，請轉動身體，兩肩與臀部同一平面，勿扭曲腰部。</p>	 <p>取物時沒有轉動身體，腰部扭力大，易致損傷。</p>
 <p>直立腰部整理床單。</p>	 <p>彎著腰整理床單。</p>	 <p>坐立時，上半身維持直立姿勢，臀部與膝部均呈直角，兩腳平放地面，不可懸空。</p>	 <p>椅子太高和太低都不適合，會造成腰部彎曲和承受太大的力量。</p>
 <p>撿東西時，兩腿分開蹲下，腰部保持直立。</p>	 <p>彎腰撿取物品，腰部受力量大。</p>	 <p>坐下來挺直腰去穿鞋。</p>	 <p>彎著腰穿鞋。</p>
 <p>開車時，與方向盤距離調整適中，上半身保持直立，膝稍彎曲。</p>	 <p>開車時，距離椅背太遠，腰向前挺，腿伸太直。</p>		