

骨刺 衛生教育指導

- ✚ 維持身體正常及良好姿勢。
- ✚ 養成運動的習慣，應採漸進式增加活動量，避免劇烈運動。視忍受力增加活動量。
- ✚ 直立及平躺對脊椎壓力較小，坐姿壓力較大，宜避免長時間坐姿。避免久坐、久站、走太長的路及長時間低頭、仰頭、歪頭。
- ✚ 床墊、枕頭必須軟硬適中。
- ✚ 維持理想的體重，減輕腰椎和膝關節的負擔。
- ✚ 避免做身體過度屈曲及壓迫脊椎的活動。
- ✚ 勿突然扭轉腰背部。
- ✚ 二至三個月內避免提舉重物。
- ✚ 依醫師囑咐施行加強腹肌及背肌的運動。
- ✚ 採淋浴。
- ✚ 四週後可開始有性生活。
- ✚ 安排生活作息表。
- ✚ 飲食應增加攝取纖維質，以減少用力排便。
- ✚ 手術後若有任何感染的情況，如：體溫上升、疼痛增加、手術部位發紅或有分泌物，應立即返院就診。