

脊椎術後居家照護衛生教育指導

- ✦ 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。
 - ✦ 採圓滾木翻身法。
 - ✦ 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。
 - ✦ 遵守醫師活動量之規定，須經醫師同意方可增加。
 - ✦ 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。
- ✦ 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。