

脊椎術後衛生教育指導

- 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。
- 適當使用枕頭給予支托及維持姿勢、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。
- 如有自費購買背架應先穿好才下床。
- 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。