



1

適當的照護，可以減少手術部位受到再次傷害



住院中照護指導

- 1 手術後傷口疼痛加劇時，請告訴護理人員。
- 2 手術傷口，依傷口情況決定換藥次數。
- 3 手術後若無嘔吐、反胃，飲食順序由**流質** → **軟質** → **正常飲食**。
- 4 冰敷可減少傷口疼痛與腫脹感。

手術後應保持正確姿勢

- 1 手術後要維持腰背平直，臥床、坐、站立，皆勿彎腰。
- 2 活動：臥床期間應每二小時翻身，改變姿勢時須維持頭頸、腰部直線。
- 3 上下床方法：**側躺** → **雙腳著地** → **坐起躺下時手撐床** → **側躺下後再翻身平躺**。
- 4 背架與頸圈：穿著背架或頸圈，請依指示在床上穿戴好，再下床活動。



腰背保持直線

返家後注意事項



- 1 術後三個月內勿拿重物勿彎腰，拿東西時物品貼於身體中心。
- 2 維持適當的體重。
- 3 傷口使用防水敷料後或拆線後可淋浴。
- 4 術後一個月可泡澡，背架只有在睡覺及沐浴時才可不穿。
- 5 術後可開車。
- 6 術後三個月可騎摩托車/腳踏車。
- 7 按醫師指示定期返回門診檢查。需立即回門診檢查狀況：
(1)傷口有發炎、紅腫、發熱或疼痛等。
(2)背部再受到外傷或撞擊時。
(3)手、腳麻木再度復發時。

知識測驗區

- 1.()我能在床上穿好背架再下床走動。
- 2.()我能維持腰背平直，臥床、坐、站立皆勿彎腰。
- 3.()我能遵從醫師指示，避免手術部位遭到撞擊。



2

愛護脊椎 正確維持姿勢很重要

上下床方法

側睡



腳垂放床邊



坐起



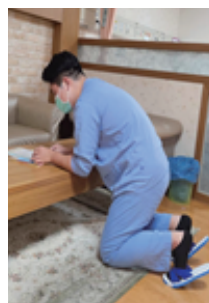
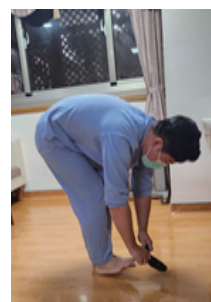
站立



維持正確姿勢



錯誤姿勢要避免



脊椎術後規律復健運動，目的在加強背肌力量，幫助患者回復日常活動，建議的運動時間與頻率，每天1-3次，每次10-30分鐘

運動原則

肩關節屈曲運動



雙手上舉向頭部方向慢慢伸展
掌心向上，腰背保持直線

腳伸直向上抬腿運動



膝蓋伸直，手上抬高
約30-45度，暫停3秒，再緩緩放下

