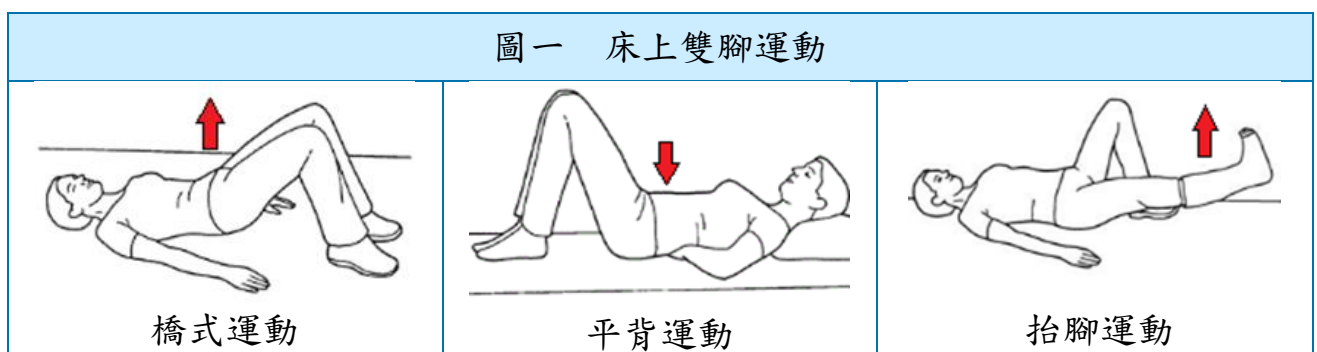


腰椎間盤突出手術後須知

一、手術後注意事項

- 1.手術後傷口有引流管留置，需保持引流管之通暢，避免引流管壓折受阻或不當拉扯，如引流管脫落或傷口滲濕，立刻通知醫護人員。
- 2.手術後會放置導尿管引流尿液，醫師會視您手術後狀況決定何時可以拔除。
- 3.手術後當天應臥床休息，護理師會協助您每2小時以圓滾木式翻身法翻身，翻身為預防皮膚受壓太久而損傷，臥床時頭部需與床頭的床墊平齊，避免身體下滑。
- 4.術麻醉藥退病人清醒後，請教導病人每2小時練習深呼吸（鼻子吸飽氣，嘴巴慢慢吐氣）及咳嗽動作（雙手壓住腹部，用肚子力量將痰咳出），預防肺部擴張不全，10次／回，一天2~3回。
- 5.手術後會依醫師指示給予止痛劑控制疼痛，若疼痛仍無法緩解，請告知醫護人員，會盡快協助處理疼痛問題。
- 6.全身麻醉手術後6~8小時，即可開始進食，先嘗試喝水，若不會噎到，則少量多餐進食，肝臟、腎臟功能正常下，建議進食高蛋白（如：魚、肉、奶、蛋類）、高纖維（如：蔬菜、水果類）、高鋅（如：牡蠣湯）的攝取，以促進傷口癒合及增進排便順暢。
- 7.術後第1天即可開始執行床上雙腳運動（如圖一），如：橋式運動、平背運動、抬腳運動，目的為增加雙腳肌肉力量及預防發生深部靜脈血栓。



※橋式運動

- (1)平躺，雙膝彎曲約90度，雙手放兩側。
- (2)將屁股抬高約1公分（若很疼痛則不用勉強）。

腰椎間盤突出手術後須知

(3)每次維持 5 秒鐘，並配合呼吸。

(4)每回做 10 下，每天做 3 回。

※平背運動

(1)平躺，雙膝彎曲 90 度，雙手放腰部下空隙處。

(2)將腰部向下壓向雙手，維持 5 秒，並配合呼吸。

(3)每回做 10 下，每天做 3 回。

※抬腳運動

(1)平躺，一腳彎曲約 90 度。

(2)訓練腳伸直抬高至彎曲腳的膝蓋位置處，維持 5 秒，並配合呼吸。

(3)每回做 10 下，每天做 3 回。

8.傷口應保持清潔乾燥，若有傷口紗布滲濕，須立即告知醫護人員，會協助您換藥，手術後約 10~14 天可拆線，有些傷口會貼美容膠（等同縫線），請勿自行撕除，回門診追蹤後醫師評估美容膠更換或撕除時間，拆線後便可洗澡，且應採淋浴，3 個星期內避免泡澡。

9.手術後第二天，醫師評估病人身體狀況允許下預備下床，需先穿好背架才可起身，避免因起身導致脊椎受壓迫而疼痛（背架使用 QR Code）；穿好背架後，坐於床上 5~10 分鐘，無頭暈不適情形再緩慢下床，以避免發生跌倒。

10.正確的上下床姿勢（如圖二），應先側身到床緣再以兩手將上半身支撐起床，過程中應保持背部成一直線。

圖二 正確下床姿勢



腰椎間盤突出手術後須知

11. 手術後第二天，下床行走，可使用助行器輔助，避免雙腳力量不足而跌倒（如圖三）。

圖三 正確助行器使用



12. 下床時注意引流管正確固定方式，請勿拉扯或折到進而影響引流效果（如圖四）。

圖四 引流管正確固定



二、手術後日常生活注意事項

1. 背架穿著注意要點：（參考 QR Code）

- (1) 當下床活動時必須穿上背架。
- (2) 背面兩支架空隙對準脊椎。
- (3) 背架下緣橫跨過骨盆之髖骨。
- (4) 腹面能托住小腹，中線對準胸骨。
- (5) 兩側之距離應相等，即兩側皮帶固定之洞數應相同。
- (6) 穿戴時，應稍收小腹，將皮帶勒緊。
- (7) 開始穿戴時應請他人協助及調整位置，以後應漸學習自己穿戴。

腰椎間盤突出手術後須知

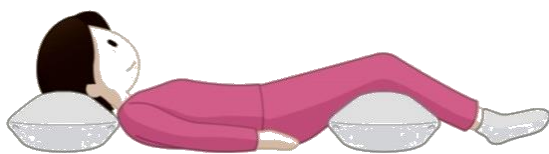
2.活動範圍：

- (1)第一週：充足的睡眠及休息，可以坐車，但不可以駕駛，勿拿重物。
- (2)第二週：活動量可以增加，但勿疲累，睡眠仍要充足。
- (3)第三週：可以做輕度的工作。
- (4)第四週：可以正常的活動，但避免重覆彎腰的動作或過度轉動，提取重物不要超過 20 公斤，正確提取重物姿勢（如圖八），手臂吊重不要超過 10 公斤；可駕車，駕車須繫安全帶，並將駕駛座盡量靠盡方向盤，但要避免長途駕駛。
- (5)第八週以後：無限制；提醒您，當活動增加後，疤痕組織伸展而覺得背部搔癢不適，不需減少活動，此現象約會維持 1~2 個月；通常腿仍會有抽痛的情形，這些現象會慢慢恢復。如果手術前有麻木感或無力的現象，可能要幾個星期後才會恢復。

3.日常生活需知：

- (1)背架仍應繼續使用 2~3 個月，且應正確穿戴。
- (2)正確的睡姿：保持床單平整，睡硬板床或硬式彈簧床；平躺時膝下墊一個枕頭，勿俯臥；側躺時，兩膝彎曲，兩腿間夾一個枕頭（如圖五）。

圖五 平躺及側躺姿勢



平躺時，膝下墊枕頭



側躺時，兩膝彎曲，兩腿間夾一個枕頭

- (3)應穿平底鞋或低跟鞋（約 1 吋），不要穿拖鞋及高跟鞋，以使身體重心平衡。
- (4)控制體重：維持適當的體重。
- (5)日常生活應保持腰部平直，不可突然伸張、扭轉、彎曲或搖動背部肌肉以免扭傷腰部，如：
 - a.用長柄掃把、拖把做清潔工作，勿彎腰。
 - b.刷牙洗臉時，膝彎曲，勿彎腰。
 - c.坐時椅面最好與膝蓋等高，且有扶手以利站立。
 - d.上下床應保持正確的姿勢。

腰椎間盤突出手術後須知

e. 正確穿鞋姿勢（如圖六）；長久站立姿勢（如圖七）。

(6) 手術後 4~6 週可坐辦公室工作，3~4 個月後才可做出力的工作。

(7) 性生活在手術後四週可恢復。

(8) 正確取物姿勢（如圖八）。

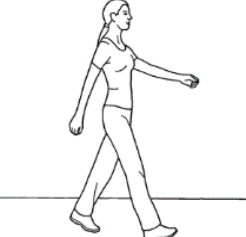
圖六 正確穿鞋姿勢	圖七 長久站立姿勢	圖八 正確取物姿勢	
 穿鞋子時要坐下來，挺直腰穿鞋子	 需長久站立時，要輪流將一隻腳踩在腳凳上，讓雙腳輪流休息	 撿東西時，要走過去，蹲下來	 提重物時，兩腿要分開，腰保持直立，才提起來（抱小孩相同）

4. 加強腹肌、背肌的運動：

(1) 腹部收縮運動：緊縮下腹及臀部肌肉，數 1~5，然後放鬆。

(2) 單側把膝運動（如圖九）：平躺，收緊下腹及臀部，用雙手托著膝蓋，漸漸彎曲至前胸，保持姿勢，慢慢由 1 數到 10，然後放鬆，把腿放下伸直，回復原來姿勢，可重覆 3 次，再換另一側。

(3) 走路對腰椎術後的個案是很好的運動，在正確的姿勢下行走，可減少腰部的壓力，並訓練到核心肌群（如圖十）。

圖九 單側把膝運動	圖十 走路復健
	

腰椎間盤突出手術後須知

5.走路

- (1)背部挺直，抬頭挺胸。
- (2)速度適中，以自己舒服為主。
- (3)若雙腳還會麻或無力，建議先使用助行器行走，避免跌倒。

6.有下列情形請立即就醫：

- (1)傷口有發紅、腫脹、有分泌物流出，發燒、疼痛程度增加等情形。
- (2)背部再受到外傷或撞擊時。
- (3)手術前的症狀又再在度復發時，如：腳麻、無力。

腰椎手術衛教影片	腰椎手術後復建- 物理治療	複合式短背架	複合式長背架
			
長背架使用-國語	短背架使用-國語	長背架使用-台語	短背架使用-台語
			

參考資料

- 馮容芬 (2021)．神經系統疾病之護理．於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理*（八版，121-125 頁）．華杏。
- 陳敏麗、方妙君、蘇清菁 (2020)．神經系統疾病病人之護理，於胡月娟總校閱，*內外科護理學*（六版，715-717 頁）．華杏。