

脊椎手術後注意事項：

- 一、手術後返回病房，因採全身麻醉需禁食 4-6 小時，開始進食時，可先試喝少量水，如果無噁心、嘔吐等不舒服情形，就可以開始進食。
- 二、手術後傷口保持清潔乾燥，如果有滲血或潮濕情形，請告知醫護人員處理，以預防感染。
- 三、手術傷口若有引流管，要保持暢通，不要拉扯扭曲或壓到引流管，翻身時要小心避免滑脫。
- 四、脊椎手術的病人在手術後，建議睡床墊較硬的床，床墊以躺下時腰部下沉約 3 公分。仰臥時，可放枕頭於頭下及膝下，使背部肌肉放鬆；側躺時雙膝微彎，並於兩腿之間夾一枕頭，避免膝蓋過度彎曲，以減輕腰椎壓力，另加一枕頭支持上臂可防止肩膀下垂；不可趴著睡，因俯睡會加重腰部壓力。
- 五、手術後至少每 2 小時翻身，以防背部受壓太久，翻身時，首先床要搖平，維持脊椎是一直線，不可扭曲背部。
※ 方法：協助翻身者，應該站立於病人欲翻身側，一手放於肩部，一手放於臀部，保持脊椎平直，即完成翻身(圖一)；亦可利用翻身單協助翻身減緩病人不適感。



圖一

- 六、臥床期間腸蠕動較慢，應該多吃高纖維綠色蔬菜及水果例如芹菜、芥藍菜、椪柑、柳丁、蕃茄等，如果沒有限水之情況，每

日至少喝水 2500 cc 以上，以預防便秘，並遵從醫護人員指示下床活動。

- 七、需經過醫師的許可，才可坐起或下床走路，起床先由側躺後坐起，勿直接由床上坐起，並保持背部平直，勿斜坐於椅上，採漸進式下床活動，可站立及行走，依自己體能狀況衡量，避免久站，如需久站時，應將雙腳交互放在腳凳上。
- 八、一開始走路時，請穿上平穩及防滑的休閒鞋，不要穿拖鞋、高跟鞋，以防止滑落摔跤的危險。
- 九、脊椎手術後的病人，頸圈或背架須戴 3-6 個月（以確保骨頭癒合，降低再度復發的機會），且須由主治醫師同意才可不戴。
- 十、下床活動時須戴頸圈或背架，除了沐浴、洗澡時可先移除頸圈或背架，但須維持脊椎一直線姿勢，勿扭轉或彎曲脊椎。
- 十一、返家後手術傷口建議每天換藥一次，若是容易流汗、傷口滲血或是傷口有弄濕，須隨時更換，如傷口有分泌物、發炎、異常疼痛，患側疼痛、麻木加劇、冰冷、跛行腿及無法抬高情形，須立即告知護理人員及回診。
- 十二、手術後應進行深呼吸運動：用鼻子吸氣嘴巴吐氣方式，用鼻子深吸氣並緩慢的用嘴吐氣，10 次/回，一天 2~3 回，增加肺部擴張，預防肺炎發生。
- 十三、手術後臥床期間，四肢關節可活動，凡有關節處(上肢、髖、膝、踝)，皆應做伸展及彎曲運動，肢體運動有利靜脈血回流至心臟，每天至少做 5 次以上。
- 十四、若需穿鞋或撿東西時，切勿彎腰，改用蹲下方式完成。

- 十五、儘量避免轉身取物動作、手術後短時間切勿負重，或激烈運動。
- 十六、運動次數視個人情形而定，切勿過量。活動過程中有不適或疼痛的情形，請告知物理治療師再做調整。