

椎間盤脫出護理指導

- 1.手術後返回病房，須每兩小時翻身，翻身時保持**脊椎**平直，利用床單圓滾木式翻身。**翻身時支托傷口再移動，並於雙腿及背部間置一枕頭，增加舒適。**
- 2.手術後第一日臥床休息，勿下床，直到醫師准許下床時再下床。
- 3.手術後第一日即建議開始做床上運動。**上肢可做屈曲、伸展等活動；下肢可做腿彎曲、踩腳踏車等運動，加強下肢肌力訓練，每天至少2次，每次10分鐘。**
- 4.下床時按醫師的囑咐穿上背架或束腹帶。

5.椎間盤脫出患者手術後生活須知

(1)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，勿舉重

(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。舉重勿超過20公斤，手臂吊重，勿超過10公斤

(5) 第八週以後

活動無限制。通常腿仍會有抽痛的情形，或小腿會有抽痛的情形，這些現象是無妨礙的，慢慢會恢復。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。當活動增加後，會因疤痕組織伸展，而覺得背部搔癢不適。不需因此減少活動，此現象約會維持1～2個月

2.日常生活需知

(1) 背架依醫師評估建議正確穿戴，一般繼續使用2～3個月左右。

(2) 保持床單的平整，睡硬板床或硬式彈簧床

(3) 上下床應保持正確的姿勢

(4) 撿取地上物時，請以蹲下姿勢取物，勿彎腰。

(5) 一年內避免頸，背部，腰部脊柱過度勞累

(6) 按醫師指示定期返回門診檢查

(7) 如果遇到下列情形必需立即返院看醫師：

※傷口有發紅，腫脹，發熱或疼痛等發炎情形

※背部再受到外傷或撞擊時

歐陽秀旻、劉美娟、謝育芳 (2008)・一位椎間盤突出患者之手術全期護理經驗・
志為護理-慈濟護理雜誌，7(3)，111-119。