

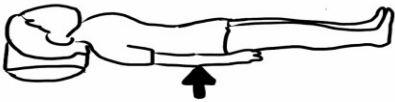
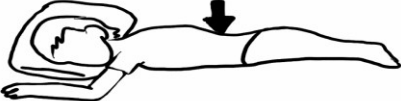





脊椎手術出院後衛教

接受脊椎手術病人正確姿勢，以及禁忌姿勢如下列圖示：

編號	ND 外-030
製訂日期	2004.10
八修日期	2019.06

(X) 錯	(O) 對	注意事項
		依照醫師指示正確穿著背架下床活動。
		避免搬重物、舉重，減少腰背部壓力。
		不可以久站、久坐、突然伸張、彎曲或搖動背部肌肉，以免扭傷腰部。
		避免彎腰，要注意保持腰部平直。

(X) 錯	(O) 對	注意事項
		<p>坐椅子要貼著背，不可以坐沙發或矮的椅子。</p>
<p>1.平躺直睡兩腿躺直會增加背部壓力 2.趴睡會增加腰部壓力</p>  	<p>1.平躺放鬆自己，膝下墊枕頭 2.側躺兩膝彎曲 3.側躺時兩膝稍彎曲，中間可夾一個枕頭</p>   	
<p>正確的起床姿勢</p>  <p>注意：下床活動時，先坐起來等沒有頭暈或四肢無力時再站起來、行走，而且一定有家屬在旁邊陪同，預防跌倒發生。</p>		

※諮詢電話：08-7368686 轉 _____

屏基關心您 祝您早日康復

