

颈椎前路术后健康宣教

一、术后初期注意

术后初期，鼓励患者尽早下地，防止术后并发症。这一阶段，主要任务是保持生命体征平稳，密切观察伤口情况，确保伤口敷料的清洁干燥，预防感染。同时，遵循医嘱按时服药，如抗生素等，以促进伤口愈合。

二、颈托的正确使用

颈托的使用对于颈椎前路术后的患者至关重要。它有助于固定颈部，限制颈部活动范围，防止颈椎再次受损。出院后，坐车时需佩戴颈托，防止急刹车造成颈部剧烈活动。此外，日常居家生活则不必严格佩戴颈托，避免因长期佩戴导致肩颈活动受限，出现肩颈酸胀，肌肉疲劳等症状。

三、分阶段康复训练

颈椎前路术后的康复训练应遵循循序渐进的原则。

术后一周至一个月：缓慢转动头部(不超过疼痛阈值);增加上肢运动，如上举双手、前后摆臂；进行低强度有氧运动，如散步。

术后三个月：加强颈部肌肉训练，如颈部等长收缩训练；进行核心肌群训练，如平板支撑或仰卧起坐；持续增加有氧运动，如骑自行车、游泳等。

术后半年及以后：加入轻量力量训练，如使用哑铃进行肩部和背部肌肉锻炼；逐步恢复正常工作和娱乐活动，但避免重体力劳动和高风险运动。

四、日常习惯调整

术后患者应注意调整日常生活习惯，避免长时间保持同一姿势，如低头看手机或电脑等。

选择高度适中、软硬适中的枕头，以维持颈椎的正常生理曲度。

同时，应避免过度负重和剧烈活动，多采用平卧位休息，减少对颈椎的压力。

五、饮食营养建议

术后饮食应清淡、富含营养，以增强机体免疫力,促进康复。多摄入高蛋白、高纤维食物及足够水分,如鸡蛋、牛奶、瘦肉、新鲜蔬菜和水果等。避免辛辣、刺激性食物，以免影响伤口愈合。

六、心理调适

术后可能面临疼痛、活动受限等问题，容易产生焦虑、抑郁等情绪。因此，心理调适同样重要。患者可以通过与家人、朋友沟通交流，寻求心理支持；也可以参加一些轻松的活动，如听音乐、阅读等，以缓解压力，保持良好的心态。

七、定期复诊

术后患者应遵医嘱按时到医院进行复查，包括X线、CT或MRI等影像学检查，以评估颈椎融合情况、内固定稳定性及神经功能恢复情况。如出现颈部疼痛加重、肢体麻木无力或呼吸困难等症状时，应及时就医诊治。

定期门诊复查，复查时间为术后1个月、3个月、6个月和12个月，以后根据情况按医嘱每年复诊1次。伤口若有红、肿、热、疼痛加剧、有分泌物时，立即到门诊就诊。

必须注意事项！

01：术后一个月吃饭吃软的（不要吃硬的、刺激性大的食物），吃饭细嚼慢咽、喝水喝半口。

02：杜绝在坐车等不平稳环境中喝水、躺着喝水等这类容易导致误吸的危险动作。

03：大便保持通畅、不要用力大便。

04：如有咳嗽、打喷嚏应及时治疗。

✧ 出院后特别要关注的是什么？

颈椎术后迟发性血肿有小概率发生可能，颈椎如果不明原因突然肿胀，要尽快至当地医院急诊室进行救治，并告知接诊医师，近期做了颈椎前路手术。

✧ 其他常规问题解答

1、颈托要佩戴多久？

答：佩戴时间仅需6-12周，转动时头部与躯体一起转动，勿做颈部过度屈伸及左右过度扭曲的动作，外出及坐车时佩戴颈托，避免颈部剧烈运动，防止跌倒，避免乘坐此较颠簸的车子。纠正改变工作中的不良姿势。

2、术后可以正常饮食吗？

答：术后饮食相对要清淡的食物，不要过于辛辣、油腻，不吃煎炸食品，注意多吃蔬菜、水果（香蕉、橙子、苹果、猕猴桃），避免因活动减少，导致胃肠蠕动功能下降的便秘。注意：吃软的（不要吃硬的、刺激性大的食物），吃饭细嚼慢咽、喝水喝半口。加强营养，增强机体免疫力，防止局部及全身感染、预防感冒

3、术后三个月内活动注意哪些？

答：少低头（禁止连续低头超过1小时），适当站与走，避免颈部压力突然增加，适度运动、量力而行。半年内不提重物，禁止剧烈活动或从事重体力劳动。如果有频繁打喷嚏、咳嗽或便秘，要及时处理，这些都会增加颈部再次损伤的概率。

※术后3个月内，避免连续低头超过1个小时

4、颈椎前路手术后复发率高吗？

答：复发率很低，术后注意颈椎康复锻炼，可以降低邻近节段和手术节段的复发率。

5、颈椎前路术后之前的症状又出现了，是复发吗？

答：有些患者在术后可能出现症状反复，可能与下列原因相关：

原因1：纤维环破裂的患者，虽已清除致压物，但盘内髓核仍可能会分泌炎性因子刺激椎管内神经。

原因2：神经减压术后，部分患者神经反应敏感，会出现神经反跳性水肿炎症反应。这也是术后需要继续口服一些营养神经、消炎止痛等药物的原因。

那么，其实判断复发与否，需由前后核磁共振对比确认，所以手术后近期需要复查核磁，留下影像依据以做对比。绝大多数症状复发的不是突出复发。

6、为什么手术后手脚不麻、痛了，颈肩部有时还酸痛？是怎么回事？

答：手术解除了神经的压迫，神经压迫引起的手脚麻木、疼痛大部分都能明显缓解或消失。但是由于颈椎病长时间压迫神经，脊柱产生代偿性曲度变化，颈肩部肌肉长时间维持不当位置，会出现肌紧张挛缩的可能；而且，颈椎病前期很多患者都合并肩背筋膜及肌肉的劳损，这些也会在术后遗留颈肩部酸痛感。

※还有少部分患者本来就有颈椎稳定性不佳，刚刚手术后，稳定性尚未马上恢复。因此需要一段时间的锻炼适应颈肩部酸痛症状才能消失。

7、脊髓神经已有损伤，是否能够恢复？

答：脊髓神经损伤是医学难题，分完全性损伤和不完全性损伤，完全性损伤恢复几率小，不完全性损伤很多都可以恢复，损伤程度越重恢复时间越长，一般持续6个月以上的麻木及乏力，恢复时间至少需要6-12个月，脊髓神经出现结构损伤后部分感觉及运动能力不能完全恢复。

9、为什么要避免颈部压力突然增加？

答：刚做完颈椎前路手术，1-3个月内软组织没有完全修复前，在呛咳、咳嗽、打喷嚏及憋气大便时，都会增加颈部压力，可能导致微细血管出血，轻则引起神经水肿，重则引起颈部血肿，因此要尽量避免哦！！

颈椎术后的康复是一个系统工程，需要患者、家属和医疗团队的共同努力。通过规范的康复锻炼和科学的日常管理，相信每一位患者都能顺利康复，重拾健康的生活。